

**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	STAGIU DE PREGĂTIRE ȘI ELABORARE A LUCRĂRII DE LICENȚĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Renato Gabriel PETREA						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	V	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. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	-	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					2
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	Participarea la cursurile și seminariile disciplinei <i>Metode de cercetare în educație fizică și sport.</i>
4.2 De competențe	Cunoașterea conținutului disciplinei <i>Metode de cercetare în educație fizică și sport</i> (modul de aplicare a metodelor de cercetare științifică).

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

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală pentru desfășurarea seminarului dotată cu videoproiector, laptop etc.

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

5.1 de desfășurare a cursului	–
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Laptop, conexiune la internet, platformă de lucru (ex: Cisco Webex).

### 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<p><b>CP1.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară în funcție de resursele materiale.</p> <p><b>CP2.</b> 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>
<b>Competențe transversale</b>	<p><b>CT1.</b> 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><b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea metodologiei și cunoștințelor de organizare și etapizare pentru realizarea lucrării de licență.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea etapelor în efectuarea unui demers științific;</li> <li>• Identificarea surselor bibliografice la tema aleasă;</li> <li>• Stabilirea elementelor de referință (scop, ipoteză, metode de cercetare) din cadrul studiului propus.</li> </ul>

### 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
	-	-	-
<b>Bibliografie:</b>			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Identificarea titlului propus de îndrumător pentru realizarea lucrării de licență	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Stabilirea bibliografiei utilizate și aprobarea de către îndrumătorul științific; Realizarea planului cercetării	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Determinarea și analiza ipotezei (ipotezelor), scopului și sarcinilor lucrării	Prelegere interactivă	6 ore
4.	Verificarea și studierea capitolului întâi din lucrarea de licență	Prelegere interactivă	4 ore



5.	Stabilirea direcțiilor de acționare pentru organizarea cercetării. Stabilirea măsurătorilor, testelor și probelor de control	Prelegere interactivă	4 ore
6.	Verificarea confirmării sau infirmării ipotezelor propuse în cadrul studiului	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Stabilirea concluziilor, propunerilor și activităților de cercetare care se pot desprinde din studiul propriu zis; Acordul profesorului îndrumător pentru forma finală a lucrării de licență	Prelegere interactivă	4 ore
8.	Prezentarea rezumatului corespunzător titlului ales în fața grupei de seminar	Prelegere interactivă	4 ore

**Bibliografie:**

- Chelcea, S. (2010) - *Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane*, Ediția a IV-a, Ed. Comunicare.ro, București.
- Chirazi, M., Petrea, R.G. (2016) - *Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport*, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Eco, U. (2014) *Cum se face o teză de licență*, Ediție revăzută, Ed. Polirom, Iași.
- Epuran, M., Vâjială, G.E. (2008) - *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Ed. Fundației România de Măine, București.
- Gagea, A. (1999) *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, Ed. Fundației România de Măine, București.
- Petrea, R.G. (2016) - *Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență și disertație*, <http://www.sport.uaic.ro/studenti/finalizare-studii>
- Petrea, R.G. (2019) - *Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Turcu, I. (2007) *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Ed. Universității Transilvania, Brașov.

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

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

**10.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	-	-	-
10.5 Lucrări practice	Colaborarea pe parcursul semestrului	Notare curentă	40%
	Prezentarea lucrării de licență	Verificare practică	60%
10.6 Standard minim de performanță			
Prezentarea rezumatului temei de licență			

**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	-	-	-
10.5 Lucrări practice	Colaborarea pe parcursul semestrului	Notare curentă	40%
	Prezentarea lucrării de licență	Verificare practică	60%
10.6 Standard minim de performanță			
Prezentarea rezumatului temei de licență			

Data completării

23/09/2020

Titular de curs

Titular de lucrări practice

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	METODE DE CERCETARE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIE FIZICE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Renato-Gabriel PETREA						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Renato-Gabriel PETREA						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	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	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					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 70 de locuri, laptop și videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu minim 30 de locuri, laptop și videoproiector.

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

5.1 de desfășurare a cursului	Laptop, conexiune la internet, platformă de lucru (ex: Cisco Webex).
5.2 de desfășurare a seminarului	Laptop, conexiune la internet, platformă de lucru (ex: Cisco Webex).



## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p><b>CP1.</b> 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><b>CP2.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p> <p><b>CP3.</b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.</p> <p><b>CP4.</b> Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p><b>CT1.</b> 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><b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>Formarea deprinderilor de utilizare a metodelor de cercetare în domeniul educației fizice și sportive.</li></ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>Familiarizarea studenților cu terminologia specifică activității de cercetare în domeniul educației fizice și sportului;</li><li>Introducere în problematica cercetării în domeniul educației fizice și sportului;</li><li>Formarea cunoștințelor necesare realizării unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol științific etc.).</li></ul>

## 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Încadrarea educației fizice și sportului în cadrul celorlalte științe Prezentarea activității de cercetare și a principalelor tipuri de cercetare utilizate în domeniul educației fizice și sportului	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
2.	Prezentarea tehnicilor de evaluare și măsurare în domeniul educației fizice și sportului	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
3.	Metoda istorică și metoda documentării – metode de cercetare științifică		
4.	Metoda observației și metoda anchetei – metode de cercetare științifică	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
5.	Metoda experimentală - metodă de cercetare științifică Metoda statistico-matematică - metodă de cercetare științifică	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
6.	Metoda studiului de caz - metodă de cercetare științifică	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
7.	Metoda comparativă - metodă de cercetare științifică Metode și tehnici de tabelare și reprezentare grafică	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore

**Bibliografie:****Referințe principale:**

- Chirazi, M., Petrea, R.G. (2016) - *Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport*, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Epuran M. (2005) - *Metodologia cercetării activităților corporale: exerciții fizice, sport, fitness*, Editura FEST, București.
- Epuran M., Marolicaru M (2000) - *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
- Epuran M., Vâjială G.E. (2008) - *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Ed. Fundației România de mâine, București.

**Referințe suplimentare:**

- Chelcea, S. (2007) - *Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative*, Editura Economică, București.
- Eco, U. (2014) *Cum se face o teză de licență*, Ediție revăzută, Ed. Polirom, Iași.
- Gagea A. (1999) – *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, Ed. Fundației România de mâine, București.
- Galea, I., Ardelean, V., Istvan, G. (2010) *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport : sinteze și aplicații*, Ed. Universității Aurel Vlaicu, Arad.
- Petrea, R.G. (2019) - *Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Turcu I. (2007) - *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Ed. Universității Transilvania, Brașov.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Direcții de cercetare, tematică, condiții de realizare a titlului unei cercetări	Metoda interactivă	2 ore
2.	Conținutul și structura unei lucrări de cercetare	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore
3.	Condiții de redactare și prezentare a unei lucrări de cercetare	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore
4.	Identificarea și prezentarea variabilelor (independentă, dependentă), formularea ipotezelor, a scopului (obiectivelor) și a sarcinilor de lucru în cadrul unei lucrări de cercetare	Metoda interactivă Dezbateri, activități de grup	2 ore
5.	Evaluare în domeniul educației fizice și sportului – în concordanță cu titlul lucrării de licență	Metoda interactivă	2 ore
6.	Măsurare în domeniul educației fizice și sportului – în concordanță cu titlul lucrării de licență	Metoda interactivă	2 ore
7.	Realizarea și aplicarea unei fișe de observație	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore
8.	Realizarea și aplicarea unei fișe de observație	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
9.	Construirea și aplicarea unor itemi sub formă de chestionar și / sau interviu	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore
10.	Verificarea nivelului de încredere a itemilor (variabilelor / constructelor) prin intermediul softului SPSS – coeficientul Alpha Cronbach	Prelegere academică Demonstrare, exersare	2 ore
11.	Testarea ipotezelor prin intermediul indicatorilor statistico-matematici Coeficientul Spearman și Pearson	Prelegere academică Demonstrare, exersare	2 ore
12.	Aplicarea și semnificația (interpretarea) indicatorilor statistici: tendinței centrale, dispersiei	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore



13.	Tabelarea, cuantificarea și reprezentarea grafică a rezultatelor unei cercetări	Prelegere academică Demonstrare, exersare	2 ore
14.	Realizarea și prezentarea unui proiect pe baza temei de licență: plan, subiecți, probe, variabile, ipoteze, anticiparea unor rezultate etc.	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

**Bibliografie:**

- Chirazi, M., Petrea, R.G. (2016) - *Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport*, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Chelcea S. (2010) - *Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane*, Ediția a IV-a, Ed. Comunicare.ro, București.
- Petrea, R.G. (2019) - *Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Yin R.K. (2005) - *Studiu de caz, desingnul, colectarea și analiza datelor*, Editura Polirom, Iași.

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

- Studenții vor avea capacitatea de a întocmi proiecte de cercetare, vor putea realiza lucrări de licență, articole științifice. De asemenea, vor putea realiza studii de piață, sondaje de opinii cu privire la fenomenul educației fizice și sportive în contextul social, economic și politic actual.

**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	Învățarea, redarea și aplicarea corectă a noțiunilor și conceptelor specifice disciplinei <i>Metode de cercetare în educație fizică și sport</i>	Examen oral	60 %
10.5 Seminar	Realizarea și prezentarea unui referat cu temă la alegere folosind corect noțiunile și terminologia specifică domeniului	Notare curentă	20 %
	Intervenții la discuții pe parcursul semestrului	Notare curentă	20 %
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
• Punctajul final calculat (media în procente), se realizează prin însumarea rezultatului la examenul oral (60%) și activitățile de seminar (susținerea referatului 20% și intervenții pe parcurs 20%), punctaj care 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	Învățarea, redarea și aplicarea corectă a noțiunilor și conceptelor specifice disciplinei <i>Metode de cercetare în știința sportului și educație fizice</i>	Examen oral	60 %
10.5 Seminar	Realizarea și prezentarea unui referat cu temă la alegere folosind corect noțiunile și terminologia specifică domeniului	Notare curentă	20 %
	Intervenții la discuții pe parcursul semestrului	Notare curentă	20 %
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			



- Punctajul final calculat (media în procente), se realizează prin însumarea rezultatului la examenul oral (60%) și activitățile de seminar (susținerea referatului 20% și intervenții pe parcurs 20%), punctaj care trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării  
23.09.2020

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	EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Adrian COJOCARIU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Adrian COJOCARIU						
2.4 An de studiu	3	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 90 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	<p>CP1. Proiectarea modulară 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.</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>
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"><li>Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea evaluării în cadrul științei sportului și educației fizice.</li></ul>
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Explice noțiunile și conceptele de bază ale evaluării în EFS;</li><li>Utilizeze noțiunile specifice disciplinei în cadrul limbajului terminologic;</li><li>Aplice principiile, metodele și testele de evaluare consacrate specifice domeniului în cadrul activităților practice;</li><li>Analizeze influențele generale ale practicării exercițiilor fizice asupra subiecților.</li></ul>

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Evaluarea în educație fizică și sport. Docimologia în educație fizică și sport	prelegerea interactivă	4 ore
2.	Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport	prelegerea interactivă	4 ore
3.	Validitatea și fidelitatea – criterii de bază pentru aprecierea calității măsurătorilor	prelegerea interactivă	4 ore
4.	Măsurători utilizate în activitatea de educație fizică și sport	prelegerea interactivă	4 ore



5.	Măsurători utilizate în activitatea de educație fizică și sport	prelegerea interactivă	4 ore
6.	Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport	prelegerea interactivă	4 ore
7.	Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport	prelegerea interactivă	4 ore

**Bibliografie:****Referințe principale:**

- Cojocariu, A. – *Ghid metodologic pentru evaluare în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv*, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2020.
- Dragnea, A. – *Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice*, Ed. Universității, Pitești, 2002.
- Dragnea, A. – *Măsurarea și evaluarea în educația fizică și sport*, Editura Sport-Turism, București, 1984.
- Cucoș, C. – *Evaluarea rezultatelor activității școlare (în Psihopedagogia pentru examen de definitivat și gradul didactic II, pag. 205-218)*, Editura Spiru Haret, Iași, 1995.
- Tudor, V. – *Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport*, Ed. Moroșan, București, 2008.
- \*\*\*M.E.N. – *Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport*, aprobat prin Ordinul Ministrului înr. 4063/09.07.1999.

**Referințe suplimentare:**

- Apostol, I. – *Ergofiziologie – lucrări practice*, Curs pentru studenții ID, Univ. „Al. I. Cuza” Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 2003.
- Drăgan, I. – *Dirijarea medicală a antrenamentului. Testele de teren (în Medicina sportivă aplicată, p. 290)*, Editura Editis, București, 1994.
- Rosetti, A. (1994) *Evaluarea capacității de efort. Probele funcționale cardiorespiratorii (în Medicina sportivă aplicată, pp. 257-260)*, Editura Editis, București, 1994.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
2.	Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
3.	Măsurători somato-funcționale – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
4.	Măsurarea calităților motrice – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
5.	Măsurarea calităților motrice – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
6.	Măsurarea deprinderilor motrice – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
7.	Măsurarea deprinderilor motrice – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
8.	Măsurarea capacității de efort – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
9.	Măsurarea capacității de efort – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore



10.	Sistemul naționalșcolar de evaluare la educație fizică și sport în ciclul primar – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
11.	Sistemul naționalșcolar de evaluare la educație fizică și sport în ciclul gimnazial – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
12.	Sistemul naționalșcolar de evaluare la educație fizică și sport în liceu– aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
13.	Sistemul naționalșcolar de evaluare la educație fizică și sport în învățământul profesional – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
14.	Evaluarea psihologică în educație fizică și sport - aplicații	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore

**Bibliografie:**

- Cojocariu, A. – *Ghid metodologic pentru evaluare în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv*, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2020.
- Dragnea, A. – *Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice*, Ed. Universității, Pitești, 2002.
- Dragnea, A. – *Măsurarea și evaluarea în educația fizică și sport*, Editura Sport-Turism, București, 1984.
- Cucuș, C. – *Evaluarea rezultatelor activității școlare (în Psihopedagogia pentru examen de definitivare și gradul didactic II, pag. 205-218)*, Editura Spiru Haret, Iași, 1995.
- Tudor, V. - *Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport*, Ed. Moroșan, București, 2008.
- \*\*\*M.E.N. – Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport, aprobat prin Ordinul Ministrului înr. 4063/09.07.1999.
- Apostol, I. - *Ergofiziologie – lucrări practice*, Curs pentru studenții ID, Univ. „Al. I. Cuza” Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 2003.
- Drăgan, I. - *Dirijarea medicală a antrenamentului. Testele de teren (în Medicina sportivă aplicată, p. 290)*, Editura Editis, București, 1994.
- Rosetti, A. (1994) *Evaluarea capacității de efort. Probele funcționale cardiorespiratorii (în Medicina sportivă aplicată, pp. 257-260)*, Editura Editis, București, 1994.

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

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

**10.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 disciplinei	Evaluare finală (orală)	50%
10.5 Lucrări practice	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Notare curentă	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	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare finală online (orală)	50%
10.5 Lucrări practice	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare curentă online (orală)	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Punctajul la evaluarea curentă și la evaluarea finală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul>			

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	Stagiu de practica în baze de agrement						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. dr. Nichifor Florin						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei*	DS

\* 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 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore săptămânale					28
3.8 Total ore pe semestru					28
3.9 Număr de credite					2

**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	
5.2 de desfășurare a seminarului/ lucrărilor practice	Bază de agrement, teren, bazin de înot etc.

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

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ lucrărilor practice	Prezentare (referat / ppt)

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<p><b>CP1.</b> 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><b>CP2.</b> 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><b>CP4.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p> <p><b>CP6.</b> Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p><b>CT1.</b> 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><b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</p> <p><b>CT3.</b> Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p>

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

<b>7.1</b> Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none"><li>Prezentarea diferitelor activități în baze de agrement care să aibă ca finalitate optimizarea practicării exercițiilor fizice specifice în vederea dezvoltării fizice armonioase a organismului și influențării marilor funcțiuni la un nivel optim.</li></ul>
<b>7.2</b> Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>Crearea unui fond de cunoștințe specifice în ceea ce privește activitatea în diferite baze agrement.</li><li>Crearea unui fond de cunoștințe de natură organizatorică și psihopedagogică, în ceea ce privește predarea – învățarea, în bazele de agrement.</li><li>Prezentarea competențelor cadrului didactic de specialitate și a rolului său în promovarea activităților fizice ca mijloc de dezvoltare a capacităților psihomotrice.</li></ul>

**8. Conținut**

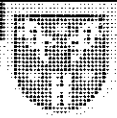
8.1	Curs	Metode de predare	Observații
<b>Bibliografie:</b>			
<b>Referințe principale:</b>			
•			
<b>Referințe suplimentare:</b>			
•			
8.2	Seminar / Lucrări practice	Metode de predare	Observații



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

**Bibliografie:**

- Hanțiu, I. (2002). Jocuri de mișcare, Editura Universității din Oradea.
- Hoffman, A., Structurile sportului, Editura Fundației România de Măine, București, 2004.
- Iacob, I., Iacob, R. (2009). Sport și loisir, Editura Demiurg, Iași.
- Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Pitești, 2000.
- Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Măine, București, 2000.



- Nichifor, F. (2015). Amenajare baze sportive, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași.
- Nichifor, F., Rus, C.M. (2014). Managementul timpului liber, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași.
- Todea, S., Managementul educației fizice și sportului, Editura Fundației România de Mâine, 2003.

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

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

#### 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	Susținerea unei activități finale (cultural, de educație fizică și sportivă, de timp liber, turistice).	Evaluare practică	50 %
10.5 Seminar / Lucrări practice	Prezentarea unui referat final.	Evaluare practică	50 %
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluarea practică trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice).</li><li>• Punctajul final (media) se realizează prin însumarea rezultatului la referatul final și evaluarea practică, să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul>			

#### 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			
10.5 Seminar / Lucrări practice	Prezentarea unei activități (culturale, de educație fizică și sportivă, de timp liber, turistice).	Evaluare scrisă (pe parcurs) referat / ppt – pe platforma online	50 %
	Prezentarea unui portofoliu final	Evaluare scrisă referat / ppt – pe platforma online	50 %



#### 10.6 Standard minim de performanță

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

Data completării

28.09.2020

Titular de curs

-

Titular de seminar / L.P.

Lect. dr. Nichifor Florin

Data avizării în Departament

30.09.2020

Director de Departament

Conf.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	Activități motrice adaptate						
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	3	2.5 Semestru	6	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 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminar/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 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 minimum 90 de locuri dotată cu videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului/ lucrărilor practice	Sală de sport/gimnastică, mingi, bastoane, corzi, bănci de gimnastică, gantere, mingi medicinale, benzi elastice etc.

**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 seminarului/ 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. 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 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"><li>Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și practice specifice sporturilor adaptate, cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților.</li></ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>Acumularea unor cunoștințe teoretice și practice specifice activităților motrice adaptate.</li><li>Capacitate de a organiza și desfășura activități sportive specifice persoanelor cu dizabilități</li></ul>

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Introducere. Drepturile copilului cu dizabilități	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
2.	Aspecte privind dizabilitatea mentală. Precizări terminologice	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
3.	Principii didactice aplicabile învățământului special. Obiectivele educației fizice și sportului adaptat	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
4.	Etapele alcătuirii unui program de educație fizică și sport adaptat	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
5.	Lecția de educație fizică adaptată	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore



6.	Sportul pentru persoane cu handicap mintal	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
7.	Caracteristici ale copilului cu sindrom Down	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
8.	Activități motrice adaptate persoanelor cu deficiența mintală.	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
9.	Particularitățile dezvoltării motorii la deficientul mintal	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
10.	Sportul pentru persoane cu deficiențe de vâz. Organizarea și conducerea activităților de educație fizică și sportive adaptate pentru persoanele cu deficiență de vedere	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
11.	Sportul pentru persoane cu deficiențe de auz. Activități fizice adaptate recomandate persoanelor cu deficiență de auz	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
12.	Sportul pentru persoane cu tulburări de comportament. Practicarea exercițiilor fizice la copiii cu tulburări de comportament	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
13.	Exercițiul fizic în afecțiunile cronice. Obezitatea. Diabetul zaharat. Alcoolism și narcodependența	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
14.	Activitate de recapitulare	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore

**Bibliografie:****Referințe principale:**

- Barna C. – „Metodica educației fizice și a sportului adaptat”, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2008
- Bota A., Teodorescu S. – „Elemente de teorie a activităților motrice adaptate din cadrul învățământului special”, editura Universității din Pitești, 2003
- Teodorescu, S., Bota, A., Stănescu, M., - „Educație fizică și sport adaptat”, Ed. Semne, București, 2004
- Teodorescu A. S. – „Activități motrice adaptate”, Editura Fundației România de mâine, București, 2011
- **Ungurean B.C., „Activități motrice adaptate”, Editura Pim, Iași, 2016**

**Referințe suplimentare:**

- Abrudan C. – „Fundamentele psihopedagogiei speciale”, Editura Universității din Oradea, 2005
- Bota A., Teodorescu S. – „Exercițiul fizic în afecțiunile cronice”, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2007
- **Ungurean B. – „Aspecte morfologice, funcționale și motrice la copiii cu dizabilitate mintală”, Editura Pim, Iași, 2011**

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Introducere. Precizări terminologice	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiență mentală ușoară	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu intelect liminar (inteligență de limită)	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiență mentală ușoară	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore



5.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiență mentală severă	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe fizice	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe de vâz	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
8.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe de auz	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
9.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe motorii	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
10.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu Sindrom Down	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
11.	Activități motrice adaptate pentru persoanele supraponderale	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
12.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu boli cronice	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
13.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe de comportament (ADHD)	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
14.	Evaluare finală	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

**Bibliografie:**

- Barna C. – „Metodica educației fizice și a sportului adaptat”, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2008
- Bota A., Teodorescu S. – „Elemente de teorie a activităților motrice adaptate din cadrul învățământului special”, editura Universității din Pitești, 2003
- Duma E., - „Deficiențele de dezvoltare fizică”, Editura Argonaut, Cluj-Napoca, 1997
- Năstase D.V. – „Elemente de teorie a activităților fizice adaptate din cadrul învățământului special”, Editura Universității din Pitești, 2003
- Teodorescu, S., Bota, A., Stănescu, M., - „Educație fizică și sport adaptat”, Ed. Semne, București, 2004
- Radu, I. – „Educația psihomotorie a deficienților mintali”, Ed. Pro Humanitate, București, 2000
- Teodorescu A. S. – „Activități motrice adaptate”, Editura Fundației România de mâine, București, 2011
- Vrăsmaș T. - „Psihopedagogia deficienților de auz”, Editura University Press, Constanța, 2007

**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	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a noțiunilor specifice domeniului	Evaluare scrisă	50% din nota finală



<b>10.5 Seminar / Lucrări practice</b>	Elaborarea, tehnoredactarea și prezentarea de materiale conform temelor alese folosind limbajul specific domeniului.	Notare curentă	50% din nota finală
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de la lucrările practice).</li><li>Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de lucrări practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul>			

**10.b. Evaluare – online**

<b>Tip activitate</b>	<b>10.1 Criterii de evaluare</b>	<b>10.2 Metode de evaluare</b>	<b>10.3 Pondere în nota finală (%)</b>
<b>10.4 Curs</b>	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a noțiunilor specifice domeniului	Examen oral pe platforma	50% din nota finală
<b>10.5 Seminar / Lucrări practice</b>	Elaborarea și prezentarea unui referat din tematica lucrărilor practice folosind limbajul specific domeniului.	Evaluare referat	50% din nota finală
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Punctajul la evaluarea orală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5)</li><li>Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluarea referatului (să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul>			

Data completării  
23.09.2020

Titular de curs

Lector Univ. Dr. Bogdan Constantin  
UNGUREAN

Titular de L.P.

Lector Univ. Dr. Bogdan  
Constantin UNGUREANData 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 RAMURI ALE GIMNASTICII: GIMNASTICĂ RITMICĂ						
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						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	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					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					10
Examinări					6
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual					56
3.8 Total ore pe semestru					28
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 lucrărilor practice	Sală de gimnastică, mingi, corzi, panglici, cercuri, casetofon etc.

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

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

**6. Competențe specifice acumulate**

<b>Competențe profesionale</b>	<b>CP1.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară <b>CP2.</b> 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) <b>CP3.</b> 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 <b>CP4.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă <b>CP5.</b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
<b>Competențe transversale</b>	<b>CT1.</b> 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 <b>CT2.</b> 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)**

<b>7.1 Obiectivul general</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Realizarea componentelor esteticii corporale și motrice: ținută și execuție artistică, dezvoltare fizică armonioasă.</li></ul>
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Înșușirea tehnicii și metodicii de predare a elementelor de tehnică corporală.</li><li>Înșușirea tehnicii și metodicii de acționare a obiectelor portative.</li><li>Cunoașterea regulilor de descriere a exercițiilor și a complexelor de exerciții cu obiecte portative.</li><li>Cunoașterea strategiei de predare și conducere a exercițiilor cu obiecte portative.</li><li>Educarea aptitudinilor condiționale și coordinative prin mijloace specifice gimnasticii ritmice.</li></ul>

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Istoricul și evoluția Gimnasticii Ritmice. Terminologia gimnasticii ritmice. Tendințe de dezvoltare pe plan național și internațional	Curs interactiv	4 ore
2.	Noțiuni generale cu privire la acompaniamentul muzical în gimnastica ritmică Prezentarea exercițiilor specifice dansului clasic utilizate în gimnastica ritmică	Curs interactiv	4 ore
3.	Conținutul motric specific gimnasticii ritmice. Prezentarea grupelor care alcătuiesc tehnica corporală	Curs interactiv	6 ore



4.	Tehnica și metodică învățării acționării obiectelor portative: minge și cerc	Curs interactiv	4 ore
5.	Tehnica și metodică învățării acționării obiectelor portative: coardă și măciuci	Curs interactiv	4 ore
6.	Tehnica și metodică învățării acționării obiectului portativ panglică	Curs interactiv	2 ore
7.	Metodica alcătuirii exercițiilor liber alese pentru probele individuale și de ansamblu	Curs interactiv	4 ore

**Bibliografie:****Referințe principale:**

- Jeleascov C. (2000). *Gimnastică Ritmică de Bază*, Editura Fundației România de Măine, București.
- Luca A. (2002). *Gimnastica Ritmică*, Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza" din Iași.
- Macovei S., Buțu O. (2007). *Metodica predării Gimnasticii Ritmice în școală*, Editura Bren, București.
- Moraru C. (2007). *Gimnastică Ritmică - curs*, Editura Pim, Iași.
- Sima I., Aducovschi D. (2008). *Gimnastică Ritmică*, Editura Moroșan, București.

**Referințe suplimentare:**

- Grosu E.F., Padilla Moledo C. (2011). *Elementele tehnicii corporale în gimnastică artistică, ritmică și dans*, Editura GMI, Cluj Napoca.
- Helvig M.M. et al. (2005). *Gymnastique Rythmique*, Editura Revue EPS, Paris.
- Kulka E. (2001). *1000 exercises et jeux de Gymnastique Rythmique*, Editura Vigot, Paris.
- Manos M. (2008). *Gimnastica Ritmică de Performanță*, Editura Bren, București.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Învățarea pașilor de mers și alergare specifici gimnasticii ritmice: pas ușor, pas ascuțit, pas înalt. Învățarea balansurilor de brațe în plan frontal, sagital și orizontal. Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a mingii: balansuri, ricoșări, rulări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2.	Învățarea pașilor de mers și alergare specifici gimnasticii ritmice: pas fanat, pas arcuit. Învățarea valului de brațe și trunchi. Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a mingii: lansări, rulări, balans în opt și circumducții.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3.	Consolidarea pașilor de mers și alergare specifici gimnasticii ritmice. Învățarea elementelor de echilibru: passé, attitude, arabesque, a la seconde. Învățarea săriturilor artistice: pas de chat, ensablé, sissonne.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4.	Însușirea unor jocuri dinamice și ștafete utilizând obiectele portative. Învățarea unor elemente acrobatice executate în relație cu obiectul portativ minge. Verificarea tehnicii de acționare a mingii: balans în opt, rulări, lansări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5.	Consolidarea valurilor de brațe și trunchi și învățarea valului de corp. Însușirea unor jocuri dinamice și ștafete utilizând obiectele portative. Tehnica și metodică învățării acționării cercului: rotări, desprinderi, lansări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore



6.	Învățarea tehnicii de execuție a întoarcerilor și piruetelor. Tehnica și metodică învățării acționării cercului: rulări și retrorulări, sărituri prin și peste cerc, învârtiri în jurul axului orizontal sau vertical.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7.	Învățarea săriturii cu forfecarea picioarelor înainte și consolidarea săriturilor învățate. Consolidarea tehnicii de acționare a cercului. Învățarea elementelor acrobatică executate în relație cu obiectul cerc.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
8.	Consolidarea întoarcerilor și piruetelor însușite, specifice gimnasticii ritmice. Verificarea tehnicii de acționare a cercului: balans în opt, rulări și retrorulări, lansări, treceri prin și peste cerc.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9.	Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a panglicii: balansări, mișcări în opt, șerpui. Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a obiectului măciuci: balansări, moriști, desprinderi și reapucări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
10.	Învățarea unei structuri de 4x8 timpi care să cuprindă elemente de tehnică corporală. Educarea aptitudinilor condiționale și coordinate în relație cu acționarea obiectelor portative.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
11.	Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a panglicii: spirale, lansări și desprinderi. Educarea aptitudinilor condiționale și coordinate în relație cu acționarea obiectelor portative.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
12.	Consolidarea săriturilor însușite, specifice gimnasticii ritmice. Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a corzii: desprinderi, înfășurări și desfășurări, săltări și sărituri prin coardă, mișcări în opt, lansări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
13.	Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a corzii: sărituri mari prin coardă, mișcări în opt, lansări. Educarea aptitudinilor condiționale și coordinate în relație cu acționarea obiectelor portative.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
14.	Verificarea tehnicii de acționare a corzii: balans în opt, desprindere și reapucare, lansare și preluare, săltări și sărituri prin coardă.	Demonstrație	2 ore

**Bibliografie:**

- Grosu E.F., Padilla Moledo C. (2011). *Elementele tehnicii corporale în gimnastică artistică, ritmică și dans*, Editura GMI, Cluj Napoca.
- Jeleascov C. (2000). *Gimnastică Ritmică de Bază*, Editura Fundației România de Măine, București.
- Kulka E. (2001). *1000 exercises et jeux de Gymnastique Rythmique*, Editura Vigot, Paris.
- Luca A. (2002). *Gimnastica Ritmică*, Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza" din Iași.
- Macovei S., Buțu O. (2007). *Metodica predării Gimnasticii Ritmice în școală*, Editura Bren, București.
- Manos M. (2008). *Gimnastica Ritmică de Performanță*, Editura Bren, București.
- Moraru C. (2007). *Gimnastică Ritmică - curs*, Editura Pim, Iași.
- Moraru C. (2007). *Gimnastica Ritmică în școală*, Editura Pim, Iași.
- Sima I. Aducovschi D. (2008). *Gimnastică Ritmică*, Editura Moroșan, 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 gimnasticii ritmice	Evaluare scrisă	25%
	Conceperea și descrierea terminologică a unor programe specifice disciplinei	Evaluare scrisă	25%
10.5 Lucrări practice	Conceperea, descrierea și prezentarea unor sisteme operaționale pentru dezvoltare fizică armonioasă cu obiecte portative	Evaluare practică	25%
	Executarea unor elemente corporale specifice gimnasticii ritmice în relație cu acționarea obiectelor portative	Evaluare practică	25%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• 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).</li><li>• Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea online și evaluările practice, să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul>			

**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 gimnasticii ritmice	Evaluare online	25%
	Conceperea și descrierea terminologică a unor programe specifice disciplinei	Evaluare online	25%
10.5 Lucrări practice	Conceperea și descrierea unor sisteme operaționale pentru dezvoltare fizică armonioasă cu obiecte portative	Evaluare online/referat	25%
	Descrierea tehnicii și metodicii unor elemente corporale specifice gimnasticii ritmice în relație cu acționarea obiectelor portative	Evaluare online/referat	25%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			



- 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

Titular de curs

Titular de lucrări practice

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	ORGANIZARE DE COMPETIȚII SPORTIVE						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Drd. Florentina-Petruța MARTINAȘ						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	F

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

## 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. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					10
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	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	-
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Evenimente sportive desfășurate în Municipiul Iași; Competiții cu caracter sportiv desfășurate în unitățile de învățământ.

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

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Prezentare de referat/ power point



## 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<b>CP4.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă <b>CP5.</b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
<b>Competențe transversale</b>	<b>CT1.</b> 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 <b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive <b>CT3.</b> Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională

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

<b>7.1</b> <b>Obiectivul general</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Formarea capacității de organizare, implicare și efectuare a diferitelor activități în cadrul unui eveniment sportiv școlar.</li></ul>
<b>7.2</b> <b>Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Stăpânirea metodelor, procedeelelor și instrumentelor de organizare precum și de desfășurare a unei competiții sportive școlare.</li><li>Conturarea unei perspective manageriale a activității evenimentelor sportive.</li></ul>

## 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-	-
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1-14	Participarea la evenimente organizate în cadrul școlii, cu ocazia unor manifestări tradiționale sau competiții sportive aprobate în calendarul ISJ sau a Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar.	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri, etc.	28 ore

### Bibliografie:

- Dacica, L. (2013) Managementul sportului pentru toți, Ed. de Vest, Timișoara;
- Jinga, G., Năstase, M. (2006) Abordări manageriale și de marketing în sport, Ed. ASE, București.
- Mihăilescu, N. (2006) Management, marketing, legislație sportivă, Ed. Universității, Pitești;
- Mitra, G. (1966) Cum organizăm o competiție sportivă, Ed. Uniunii de Cultură Fizică și Sport,
- Șenchea, C. (200) De la fatalul duel la competiția sportivă, Contemporanul-ideea europeană, nr 3.
- Tătaru, C., Nițu, F. (2011) Măsurare și evaluare în educație fizică și spor, Ed. Alma Mater, Sibiu;
- Tudor, V. (2008) Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, Ed. Moroșan, București;
- Turcu, D.M. (2010) Managementul activităților de educație fizică și sport, Ed. Universității Lucian Blaga, Sibiu.

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

- Formarea unor cunoștințe privind planificarea, coordonarea, controlul, evaluarea activităților și resurselor în efortul de marketing și management al evenimentelor sportive școlare.
- Formarea unor repere privind designul unui efort concentrat pe punerea în scenă a unui eveniment sportiv școlar organizat.

**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	-	-	-
10.5 Lucrări practice	Evaluare globală	Portofoliu individual: studiu de caz pentru o competiție sportivă organizată într-o instituție de învățământ (50%) Participarea la activități în cadrul unei instituții de învățământ (50%)	100%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluarea globală 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	-	-	-
10.5 Lucrări practice	Evaluare globală	Portofoliu individual: studiu de caz pentru o competiție sportivă organizată într-o instituție de învățământ	100%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluarea globală să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării

28.09.2020

Titular de curs

Titular de L.P.

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 RAMURI ALE GIMNASTICII: GIMNASTICA ARTISTICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Cristian-Mihail RUS						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Cristian-Mihail RUS						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	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					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					17
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 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 dotată cu mijloace audio-vizuale
5.2 De desfășurare a seminarului / lucrărilor practice	Sală de gimnastică dotată cu aparate specifice gimnasticii

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

5.1 de desfășurare a cursului	Echiptament de conectare la internet, Pc, laptop, tabletă etc.
5.2 de desfășurare a seminarului/ lucrărilor practice	Echiptament de conectare la internet, Pc, laptop, tabletă etc.

**6. Competențe specifice acumulate**

<b>Competențe profesionale</b>	<b>CP1.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară <b>CP2.</b> 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) <b>CP3.</b> 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 <b>CP4.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă <b>CP5.</b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport <b>CP6.</b> Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
<b>Competențe transversale</b>	<b>CT1.</b> 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 <b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive <b>CT3.</b> Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

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

<b>7.1</b> <b>Obiectivul general</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cunoașterea tehnicii elementelor de bază, din gimnastica artistică, specifice fiecărui aparat.</li></ul>
<b>7.2</b> <b>Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cunoașterea tehnicii elementelor de bază, din gimnastica artistică, specifice gimnasticii artistice masculine (sol, cal, inele, sărituri, paralele, bară fixă).</li><li>• Cunoașterea tehnicii elementelor de bază, din gimnastica artistică, specifice gimnasticii artistice feminine (sărituri, paralele inegale, bârnă, sol).</li><li>• Cunoașterea modului de organizarea competițiilor și a arbitrajului în gimnastica artistică.</li></ul>

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Apariția și dezvoltarea gimnasticii în România/ Cerințe actuale și tendințe de dezvoltare	Curs interactiv	4 ore
2.	Clasificarea, particularitățile procedeele tehnice și factorii care influențează execuția mijloacelor utilizate în gimnastica artistică	Curs interactiv	4 ore
3.	Particularitățile probelor din gimnastica artistică masculină	Curs interactiv	8 ore



4.	Particularitățile probelor din gimnastica artistică feminină	Curs interactiv	8 ore
5.	Concursurile de gimnastică, organizare, desfășurare și arbitraj	Curs interactiv	4 ore

**Bibliografie:****Referințe principale:**

- CRISTEA E.- *EXERCIȚIU DE GIMNASTICĂ RECUPERATORIE LA HANDICAPAȚI*, Ed. Medicală, 1984
- RUS C.M. – *PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT.GIMNASTICA* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2005
- RUS C.M. –*FORMAREA PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. Mijloacele gimnasticii de bază pentru învățământul superior* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2008
- RUS C.M. – *PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT.MIJLOACE FOLOSITE ÎN ȘCOALĂ* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2010
- RUS C.M. – *GIMNASTICA. NOTE DE CURS.* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2011

**Referințe suplimentare:**

8.2	Seminar / Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea cerințelor pentru promovare. Tehnica elementelor statice - cumpăna; stând pe omoplați etc.	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
2.	Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor statice (stând pe cap, variante de pod, stând pe mâini etc.) Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice (Variante de rostogoliri). Bazele tehnice ale săriturilor cu sprijin. Paralele băieți (fete) , însușirea elementelor de bază	Explicația, demonstrația, exersarea	6 ore
3.	Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice (variante de răsturnări). Însușirea săriturilor la capră și lada de gimnastică. Cal cu mânere/ bărnă	Explicația, demonstrația, exersarea	8 ore
4.	Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice (îndreptări, salturi). Inele / sol(feminin)	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
5.	Bară fixă/ Sol	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
6.	Lecții de evaluare	Demonstrații	4 ore

**Bibliografie:**

- BĂIAȘU N. - *GIMNASTICA ACROBATICA* Editura Tineretului Cultură Fizică și Sport, București, 1957.
- BĂIAȘU N.și colab - *GIMNASTICA*. Editura Stadion, București, 1972
- CRISTEA E.- *EXERCIȚIU DE GIMNASTICĂ RECUPERATORIE LA HANDICAPAȚI*, Ed. Medicală, 1984
- RUS C.M. – *PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. GIMNASTICA* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2005
- RUS C.M. – *FORMAREA PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. Mijloacele gimnasticii de bază pentru învățământul superior* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2008
- RUS C.M. – *PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. MIJLOACE FOLOSITE ÎN ȘCOALĂ* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2010
- RUS C.M. – *GIMNASTICA. NOTE DE CURS.* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2011

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

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

**10. 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	Noțiuni fundamentale legate de gimnastică. Particularitățile probeleor din gimnastica artistică masculină/feminină	Evaluare orală	60%
10.5 Seminar / Lucrări practice	Verificarea nivelului de însușire a tehnicii elementelor de bază la sărituri, sol și la un aparat la alegere.	Evaluare practică	40%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar..</li></ul>			

**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	Realizarea unui eseu de sinteză, comparativ.	50%
10.5 Seminar / Lucrări practice	Prezentarea succesiunii metodice de însușire a procedeele tehnice specifice.	Realizarea unui eseu de sinteză.	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizarea unui eseu cu sublinierea ideilor principale și/sau a relațiilor dintre diferitele subiecte abordate, după caz.</li><li>• Realizarea unui eseu despre bazele generale ale tehnicii în Gimnastica Artistică.</li></ul>			

Data completării  
22.09.2020

Titular de curs  
Conf.univ.dr. Cristian Mihail Rus

Titular de seminar / L.P.  
Conf.univ.dr. Cristian Mihail Rus

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 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER: BADMINTON						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar univ.dr. Cristian Mihail Rus						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar univ.dr. Cristian Mihail Rus						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OP

\* 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. seminar/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					9
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					33
3.8 Total ore pe semestru					75
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 dotată cu mijloace audio-vizuale
5.2 De desfășurare a seminarului / lucrărilor practice	Sala cu dotari minime, fileu, rachete, fluturaș etc.

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

5.1 de desfășurare a cursului	Echipament de conectare la internet, Pc, laptop, tabletă etc.
5.2 de desfășurare a seminarului/ lucrărilor practice	Echipament de conectare la internet, Pc, laptop, tabletă etc.

**6. Competențe specifice acumulate**

<b>Competențe profesionale</b>	<b>CP1.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară <b>CP2.</b> 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) <b>CP3.</b> 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 <b>CP4.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă <b>CP5.</b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport <b>CP6.</b> Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
<b>Competențe transversale</b>	<b>CT1.</b> 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 <b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive <b>CT3.</b> Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

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

<b>7.1</b> <b>Obiectivul general</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Formarea priceperilor și deprinderilor necesare predării Badmintonului în cadrul educației fizice și sportului școlar, a sportului de performanță și mare performanță.</li></ul>
<b>7.2</b> <b>Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Înșușirea metodicii de antrenament specifica etapelor de inițiere, consolidare și perfecționare tehnico-tactica la nivelul grupelor de lucru</li><li>Formarea capacității de a preda procedeele tehnico-tactice la nivelul cerințelor actuale ale jocului de Badminton.</li><li>Organizarea și conducerea lecțiilor practico-metodice specifice perfecționării procedeele tehnico-tactice.</li><li>Capacitatea de a executa și demonstra procedeele tehnico-tactice învățate și de a utiliza corect terminologia de specialitate.</li><li>Capacitatea de a aplica metodele și mijloacele corespunzătoare specifice diferitelor grupe de vârstă existente în școală.</li></ul>

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	<b>Scurt istoric al jocului de Badminton. Evoluții. Particularități.</b>	Curs interactiv	2 ore
2.	Noțiuni de generale de regulament. Materiale necesare desfășurării activităților educative ce utilizează Jocul de	Curs interactiv	2 ore



	Badminton.		
3.	Jocul de Badminton ca mijloc al Educației Fizice, proba olimpică, mijloc al Kinetoterapiei sau modalitate de petrecere a timpului liber.	Curs interactiv	2 ore
4.	Predare Jocului de Bdminton în Școală.	Curs interactiv	2 ore
5.	Mijloacele tehnice. Sistemele de joc și tactica în Jocul de Badminton.	Curs interactiv	2 ore
6.	Competițiile de Badminton. Sisteme competiționale.	Curs interactiv	2 ore
7.	Amenajarea bazei sportive pentru practicarea Jocului de Badminton.	Curs interactiv	2 ore

**Bibliografie:****Referințe principale:**

- Demeter, Z., - *BADMINTON*, Ed. Stadion, București, 1983.
- Marcu, V., - *BADMINTON*, Ed. Stadion, București, 1989.
- Mârza, I., - *BADMINTON, NOTE DE CURS*, Univ. Transilvania Brașov, 1991.
- Șiclovan, I., - *TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV*, Ed. Stadion, București, 1977.
- Rus C.M., - *BADMINTON, CURS* Analele FEFS Iași 1998.
- Rus C.M. – *PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT.BADMINTONUL* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2008.

**Referințe suplimentare:**

- <https://bwfbadminton.com/>
- <http://www.badminton.ro>

8.2	Seminar / Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Echipament, materiale necesare, regulament de joc (noțiuni generale), arbitraj. Tehnica jocului de badminton. Elemente tehnice de bază. Jocuri cu temă.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2.	Poziția fundamentală; mișcarea în teren; zborul mingii. Exerciții de exersare a poziției fundamentale și a mișcării în teren. <b>Jocuri cu temă.</b>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3.	Priza rachetei; Exerciții cu racheta și mingea de badminton (fluturașul). <b>Jocuri cu temă.</b>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4.	Lovitura de dreapta; Exerciții de învățare a loviturilor de dreapta; Lovitura de stânga; Exerciții de învățare a loviturilor de stânga. <b>Jocuri cu temă.</b>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5.	Serviciul, Exerciții și jocuri pentru învățarea elementelor și procedeele tehnice	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6.	Tactica în jocul de Badminton. Noțiuni generale. Jocuri cu temă.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7.	Jocuri cu temă; Combinații de lovituri între trei jucători; Combinații de lovituri între trei jucători; între patru jucători	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8.	Jocul de simplu; Joc bilateral la simplu	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
9.	Jocul la dublu. Tactica la serviciu; la primirea serviciului. <b>Jocuri cu temă.</b>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore



10.	Exerciții tactice simple în condiții simplificată. Joc bilateral cu teme tactice	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
11.	Joc bilateral la dublu. Joc bilateral la dublu mixt	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
12.	Concursuri individuale		2 ore
13.	Concursuri pe echipe		2 ore
14.	Recapitulare.		2 ore

**Bibliografie:**

- Demeter, Z.,- *BADMINTON*, Ed. Stadion, București, 1983.
- Marcu, V.,- *BADMINTON*, Ed. Stadion, București, 1989.
- Mârza, I.,- *BADMINTON, NOTE DE CURS*, Univ. Transilvania Brașov, 1991.
- Șiclovan, I.,- *TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV*, Ed. Stadion, București, 1977.
- Rus C.M., - *BADMINTON, CURS* Analele FEFS Iași 1998.
- Rus C.M. – *PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT.BADMINTONUL* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2008.

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

- Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

**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	Noțiuni fundamentale legate de Jocul de Badminton. Particularitățile probeilor de concurs.	Evaluare orală	60%
10.5 Seminar / Lucrări practice	Verificarea nivelului de însușire a tehnicii elementelor de bază.	Evaluare practică	40%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Participarea activă și conștientă la toate activitățile practice programate;</li><li>• Realizarea la nivel maxim de posibilități a tuturor sarcinilor stabilite pentru fiecare activitate practică;</li><li>• progresul realizat de student privind execuțiile tehnice;</li><li>• Performanța individuală realizată la toate probele de control.</li></ul>			

**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	Realizarea unui eseu de sinteză, comparativ.	50%
10.5 Seminar / Lucrări practice	Prezentarea succesiunii metodice de însușire a procedeeilor tehnice specifice.	Realizarea unui eseu de sinteză.	50%



**10.6 Standard minim de performanță**

- Realizarea unui eseu cu sublinierea ideilor principale și/sau a relațiilor dintre diferitele subiecte abordate, după caz.
- Realizarea unui eseu despre bazele generale ale tehnicii în jocul de Badminton.

Data completării  
22.09.2020

Titular de curs  
Conferențiar univ. dr. Cristian Mihail  
Rus

Titular de L.P.  
Conferențiar univ. dr. Cristian  
Mihail Rus

Data avizării în Departament  
30.09.2020

Director de Departament  
Conferențiar 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	PRACTICĂ PEDAGOGICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR OBLIGATORIU (2)						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conferențiar Univ. Dr. <b>Lucian POPESCU</b>						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	C*	2.7 Regimul disciplinei	F

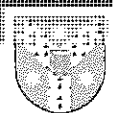
\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	-	3.3. lucrări practice	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	-	3.6. lucrări practice	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					-
Examinări					-
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					8
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Număr de credite					2

## 4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Să parcurgă conținutul cursurilor: Teoria și metodică educației fizice și sportului, Anatomie funcțională, Kinesiologia, Psihologia educației, Pedagogie I și II, Metodică predării ramurilor sportive – atletism, gimnastică, jocuri sportive (handbal, baschet, volei, fotbal), Didactica specializării, Practica pedagogică în învățământul preuniversitar obligatoriu (1).
4.2 De competențe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Să stăpânească limbajul de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită.</li><li>• Să aibă capacitatea de a concepe exerciții specifice, în succesiune metodică corectă, pentru ramurile sportive cuprinse în Programa școlară de educație fizică pentru învățământul preuniversitar.</li><li>• Să fie capabil să adapteze mijloacele folosite în combinații multiple, în concordanță cu situația aplicativă concretă.</li><li>• Să posede cunoștințe din domeniul psiho-pedagogiei, să dea dovadă de tact pedagogic în situații speciale.</li></ul>

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

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Baza materială și dotarea materială adecvate desfășurării în învățământul preuniversitar (primar și gimnazial) a activităților specifice disciplinei Educație fizică în cadrul lecției ca formă de organizare.

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

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Transmiterea/desfășurarea activităților programate, specifice lecției de educație fizică, pe platforma utilizată de școală pentru desfășurarea online a activităților didactice, sub îndrumarea mentorului de practică pedagogică.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) 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).</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>
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"><li>Formarea capacității de aplicare în cadrul real al școlii, în lecția de educație fizică, a cunoștințelor și abilităților de predare a conținutului Curriculumului național și Sistemului Național Școlar de Evaluare la disciplina Educația fizică (la clasele primare și gimnaziale).</li></ul>
7.2 Obiectivele specifice	<p><b>Competențe cognitive (cunoștințe)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Învățarea strategiilor de predare.</li><li>Formarea abilităților de a transmite informațiile.</li></ul> <p><b>Competențe funcționale (deprinderi sau capacități de utilizare a cunoștințelor într-o situație de muncă dată).</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Dezvoltarea capacității absolventului de a pune în practică în mod <u>autonom</u> cunoștințele dobândite în situații particularizate.</li></ul> <p><b>Competențe personale</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Capacitatea de a gestiona lecția de educație fizică și sport.</li></ul> <p><b>Competențe generale</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Dezvoltarea abilităților personale și valorizarea anumitor caracteristici profesionale în adoptarea celor mai adecvate atitudini și comportamente.</li></ul>

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-	-
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
<b>Tematica generală:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tematica activităților de practică pedagogică este condiționată de conținutul proiectării didactice realizate și practicate în școală.</li> <li>• Activitățile de practică pedagogică din semestrul VI se realizează în ciclul primar, gimnazial și clasele IX-X de liceu.</li> <li>• Se desfășoară activități informative în școli speciale și clase de elevi cu nevoi speciale (cu dizabilități).</li> </ul> <b>Tematica lucrărilor practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lucrările practice constau în pregătirea conținutului lecțiilor de educație fizică sub îndrumarea mentorului.</li> <li>• Susținerea practică a proiectului didactic și evaluarea complexă a realizărilor conform ghidului de evaluare.</li> <li>• Tematica lecțiilor de educație fizică este conformă cu documentele de proiectare didactică ale mentorului.</li> </ul>		Prezentarea proiectelor didactice și discuții tematice	36 ore
		Prezentarea portofoliului și discuții tematice	6 ore
<b>Bibliografie:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cârstea G., <i>Teoria și metodica educației fizice și sportului</i>. Ed. Universul, Buc., 1993.</li> <li>2. Fetescu S., <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i>, Editura Pim, Iași, 2016.</li> <li>3. Fiedler Paul, <i>Didactica educației fizice și sportive</i>. Ed. Fundației Chemarea, Iași, 2003.</li> <li>4. Fiedler Paul, <i>Educație fizică și sport. Design instrucțional</i>. Ed. B.I.T., Iași, 2003.</li> <li>5. M.E.C.I., <i>Programe școlare, clasele V-VIII, Educație fizică</i>, București, 2009.</li> <li>6. M.E.N., <i>Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII</i>, București, 2017.</li> <li>7. M.E.N.-S.N.E.E., <i>Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport</i>. Buc., 1999.</li> <li>8. M.E.C.-C.N.C., <i>Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport, (învățământ primar, învățământ gimnazial)</i>. Buc., 2001.</li> </ol>			

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

- Disciplina se pliază pe realitatea din școală, înzestreaază studenții cu abilități practice de organizare a colectivelor de elevi, cu strategii de relaționare și comunicare a mesajelor specifice educației fizice și sportului.

**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	-	-	-
10.5 Lucrări practice	Evaluarea sumativă a prestațiilor, evaluarea finală sub formă de <b>colocviu</b> a acestora, evaluarea portofoliului de practică pedagogică. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecții de probă (evaluare pe parcurs) <b>30%</b></li> <li>• Lecții finale (evaluare finală) <b>50%</b></li> <li>• Caiet de practică (evaluare finală) <b>20%</b></li> </ul>	Notarea sumativă	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Punctajul la evaluare să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li> <li>• Se ia în considerare participarea regulamentară în proporție de 100% la activitățile de practică</li> </ul>			



pedagogică; abilitățile practice, creativitatea, atractivitatea, nivel de însușire a conținuturilor, nivel de realizare a obiectivelor, ținuta și comportamentul practicantului.

**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	-	-	-
10.5 Lucrări practice	Evaluarea sumativă a prestațiilor studenților se va face pe platformă. Evaluarea finală se va desfășura online pe platformă sub forma unui <b>colocviu</b> , ocazie cu care se va evalua portofoliul de practică pedagogică întocmit de studenți. Nota finală se va stabili astfel : <ul style="list-style-type: none"><li>• Lecții de probă (evaluare pe parcurs) <b>30%</b></li><li>• Lecții finale (evaluare finală) <b>50%</b></li><li>• Caiet de practică (evaluare finală) <b>20%</b></li></ul>	Notarea sumativă	100%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluare să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li><li>• Se ia în considerare participarea regulamentară în proporție de 100% la activitățile de practică pedagogică; abilitățile practice, creativitatea, atractivitatea, nivel de însușire a conținuturilor, nivel de realizare a obiectivelor, ținuta și comportamentul practicantului.</li></ul>			

Data completării  
28.09.2020

Titular de curs

Titular de L.P.

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	PRACTICĂ PEDAGOGICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR OBLIGATORIU (1)						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conferențiar Univ. Dr. Lucian POPESCU						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	F

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	-	3.3. lucrări practice	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	-	3.6. lucrări practice	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					13
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					13
Tutoriat					2
Examinări					-
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					33
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

## 4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Să parcurgă conținutul cursurilor: Teoria și metodică educației fizice și sportului, Anatomie funcțională, Kinesiologia, Psihologia educației, Pedagogie I și II, Metodică predării ramurilor sportive – atletism, gimnastică, jocuri sportive (handbal, baschet, volei, fotbal), Didactica specializării.
4.2 De competențe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Să stăpânească limbajul de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită.</li><li>• Să aibă capacitatea de a concepe exerciții specifice, în succesiune metodică corectă, pentru ramurile sportive cuprinse în Programa școlară de educație fizică pentru învățământul preuniversitar.</li><li>• Să fie capabil să adapteze mijloacele folosite în combinații multiple, în concordanță cu situația aplicativă concretă.</li><li>• Să posede cunoștințe din domeniul psiho-pedagogiei, să dea dovadă de tact pedagogic în situații speciale.</li></ul>

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

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Baza materială și dotarea materială adecvate desfășurării în învățământul preuniversitar (primar și gimnazial) a activităților specifice disciplinei Educație fizică în cadrul lecției ca formă de organizare.

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

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Transmiterea/desfășurarea activităților programate, specifice lecției de educație fizică, pe platforma utilizată de școală pentru desfășurarea online a activităților didactice, sub îndrumarea mentorului de practică pedagogică.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) 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).</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>
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"><li>Formarea capacității de aplicare în cadrul real al școlii, în lecția de educație fizică, a cunoștințelor și abilităților de predare a conținutului Curriculumului național și Sistemului Național Școlar de Evaluare la disciplina Educația fizică (la clasele primare și gimnaziale).</li></ul>
7.2 Obiectivele specifice	<p><b>Competențe cognitive (cunoștințe)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Învățarea strategiilor de predare.</li><li>Formarea abilităților de a transmite informațiile.</li></ul> <p><b>Competențe funcționale (deprinderi sau capacități de utilizare a cunoștințelor într-o situație de muncă dată).</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Dezvoltarea capacității absolventului de a pune în practică în mod <u>autonom</u> cunoștințele dobândite în situații particularizate.</li></ul> <p><b>Competențe personale</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Capacitatea de a gestiona lecția de educație fizică și sport.</li></ul> <p><b>Competențe generale</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Dezvoltarea abilităților personale și valorizarea anumitor caracteristici profesionale în adoptarea celor mai adecvate atitudini și comportamente.</li></ul>

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-	-
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
<b>Tematica generală:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tematica activităților de practică pedagogică este condiționată de conținutul proiectării didactice realizate și practicate în școală.</li> <li>• Activitățile de practică pedagogică din semestrul V se realizează în ciclul primar, gimnazial și clasele IX-X de liceu.</li> <li>• Se desfășoară activități informative în școli speciale și clase de elevi cu nevoi speciale (cu dizabilități).</li> </ul> <b>Tematica lucrărilor practice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lucrările practice constau în pregătirea conținutului lecțiilor de educație fizică sub îndrumarea mentorului.</li> <li>• Susținerea practică a proiectului didactic și evaluarea complexă a realizărilor conform ghidului de evaluare.</li> <li>• Tematica lecțiilor de educație fizică este conformă cu documentele de proiectare didactică ale mentorului.</li> </ul>		Prezentarea proiectelor didactice și discuții tematice	36 ore
		Prezentarea portofoliului și discuții tematice	6 ore
<b>Bibliografie:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cârstea G., <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i>. Ed. Universul, Buc., 1993.</li> <li>2. Fetescu S., <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i>, Editura Pim, Iași, 2016.</li> <li>3. Fiedler Paul, <i>Didactica educației fizice și sportive</i>. Ed. Fundației Chemarea, Iași, 2003.</li> <li>4. Fiedler Paul, <i>Educație fizică și sport. Design instrucțional</i>. Ed. B.I.T., Iași, 2003.</li> <li>5. M.E.C.I., <i>Programe școlare, clasele V-VIII, Educație fizică</i>, București, 2009.</li> <li>6. M.E.N., <i>Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII</i>, București, 2017.</li> <li>7. M.E.N.-S.N.E.E., <i>Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport</i>. Buc., 1999.</li> <li>8. M.E.C.-C.N.C., <i>Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport, (învățământ primar, învățământ gimnazial)</i>. Buc., 2001.</li> </ol>			

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

- Disciplina se pliază pe realitatea din școală, înzestrează studenții cu abilități practice de organizare a colectivelor de elevi, cu strategii de relaționare și comunicare a mesajelor specifice educației fizice și sportului.

**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	-	-	-
10.5 Lucrări practice	Evaluarea sumativă a prestațiilor, evaluarea finală sub formă de <b>colocviu</b> a acestora, evaluarea portofoliului de practică pedagogică. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecții de probă (evaluare pe parcurs) <b>30%</b></li> <li>• Lecții finale (evaluare finală) <b>50%</b></li> <li>• Caiet de practică (evaluare finală) <b>20%</b></li> </ul>	Notarea sumativă	100%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Punctajul la evaluare să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li> <li>• Se ia în considerare participarea regulamentară în proporție de 100% la activitățile de practică pedagogică; abilitățile practice, creativitatea, atractivitatea, nivel de însușire a conținuturilor, nivel de realizare a obiectivelor, ținuta și comportamentul practicantului.</li> </ul>			



## 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	-	-	-
10.5 Lucrări practice	Evaluarea sumativă a prestațiilor studenților se va face pe platformă. Evaluarea finală se va desfășura online pe platformă sub forma unui <b>colocviu</b> , ocazie cu care se va evalua portofoliul de practică pedagogică întocmit de studenți. Nota finală se va stabili astfel : <ul style="list-style-type: none"><li>• Lecții de probă (evaluare pe parcurs) <b>30%</b></li><li>• Lecții finale (evaluare finală) <b>50%</b></li><li>• Caiet de practică (evaluare finală) <b>20%</b></li></ul>	Notarea sumativă	100%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluare să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li><li>• Se ia în considerare participarea regulamentară în proporție de 100% la activitățile de practică pedagogică; abilitățile practice, creativitatea, atractivitatea, nivel de însușire a conținuturilor, nivel de realizare a obiectivelor, ținuta și comportamentul practicantului.</li></ul>			

Data completării  
28.09.2020

Titular de curs

Titular de L.P.

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	Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. dr. Liliana-Elisabeta Radu						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. dr. Liliana-Elisabeta Radu						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	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					28
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

## 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 dotată corespunzător
5.2 de desfășurare a seminarului/ lucrărilor practice	Sală pentru lucrări practice/teren, mingi, jaloane, cercuri, corzi și alte materiale auxiliare.

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

<b>5.1</b> de desfășurare a cursului	Laptop/tabletă/telefon, conexiune la internet, platformă Live Streaming
<b>5.2</b> de desfășurare a seminarului/ lucrărilor practice	Laptop/tabletă/telefon, conexiune la internet, platformă Live Streaming

**6. Competențe specifice acumulate**

<b>Competențe profesionale</b>	<p><b>CP1.</b> 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><b>CP2.</b> 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><b>CP3.</b> 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><b>CP4.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p> <p><b>CP5.</b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</p> <p><b>CP6.</b> Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
<b>Competențe transversale</b>	<p><b>CT1.</b> 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><b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</p> <p><b>CT3.</b> Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p>

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

<b>7.1</b> <b>Obiectivul general</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dobândirea de cunoștințe necesare planificării, organizării și desfășurării activităților motrice pe categorii de vârstă (grupe de vârstă).</li></ul>
<b>7.2</b> <b>Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Să cunoască efectele practicării activităților motrice asupra creșterii și dezvoltării;</li><li>• Să dobândească cunoștințe necesare organizării de programe care să conțină activități motrice destinate diferitelor categorii de persoane (profesionale, de vârstă, de gen, sociale, etc.).</li></ul>

**8. Conținut**

<b>8.1</b>	<b>Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1.	Activitatea motrică – delimitări conceptuale	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
2.	Activități motrice de timp liber	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
3.	Sportul pentru toți și educația fizică independentă	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
4.	Aspecte privind organizarea activităților motrice: organizarea de activități motrice și managementul activităților motrice	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore



5.	Condiția fizică și calitatea vieții	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
6.	Particularități ale activităților motrice la vârsta de 0-6 ani. Aspecte ale motricității la această categorie de vârstă.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
7.	Particularități ale activităților motrice la vârsta de 7-10 ani. Aspecte ale motricității la această categorie de vârstă.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
8.	Particularități ale activităților motrice la vârsta de 11-14 ani. Aspecte ale motricității la această categorie de vârstă.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
9.	Particularități ale activităților motrice la vârsta de 15-18 ani. Aspecte ale motricității la această categorie de vârstă.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
10.	Particularități ale activităților motrice la vârsta de 19-25 ani. Aspecte ale motricității la această categorie de vârstă.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
11.	Particularități ale activităților motrice la vârsta de 26-64 ani. Aspecte ale motricității la această categorie de vârstă.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
12.	Particularități ale activităților motrice la vârsta peste 65 de ani. Aspecte ale motricității la această categorie de vârstă.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
13.	Particularități ale activităților motrice în funcție de profesie	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
14.	Particularități ale activităților motrice la persoane cu dizabilități	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore

**Bibliografie:****Referințe principale:**

- Dragnea A., Teodorescu S., Teoria sportului, Editura FEST, București, 2000.
- Dragnea A., Bota A., Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică RA, București, 1999.
- Radu L., Activitatea fizică la persoanele cu dizabilități. Editura Transilvania Brașov, 2018
- Sport Administration Manual, IOC, Laussane, 2001.

**Referințe suplimentare:**

- Dumitru G., Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Română Sportul pentru Toți, București, 1997.
- International Society for the Advancement of Kinanthropometry (2001), *International Standards for anthropometric assessment*, Potchefstroom, South Africa.
- World Health Organisation (2010), *Global recommendations on Physical activity for health*.

8.2	Seminar / Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Activități motrice pe categorii de vârstă (0-3 ani)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
2.	Activități motrice pe categorii de vârstă (3-6 ani, preșcolari)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
3.	Activități motrice pe categorii de vârstă (6-10/11 ani, ciclul primar)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
4.	Activități motrice pe categorii de vârstă (6-10/11 ani, ciclul primar)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore



5.	Activități motrice pe categorii de vârstă (11-14 ani, ciclul gimnazial)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
6.	Activități motrice pe categorii de vârstă (11-14 ani, ciclul gimnazial)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
7.	Activități motrice pe categorii de vârstă (15-18 ani, ciclul liceal)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
8.	Activități motrice pe categorii de vârstă (15-18 ani, ciclul liceal)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
9.	Activități motrice pe categorii de vârstă (19-25 ani, învățământ superior)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
10.	Activități motrice pe categorii de vârstă (19-25 ani, învățământ superior)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
11.	Activități motrice pe categorii de vârstă (26-64 ani, pe profesii, gen, categorii de vârstă)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
12.	Activități motrice pe categorii de vârstă (26-64 ani, pe profesii, gen, categorii de vârstă)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
13.	Activități motrice pe categorii de vârstă (+65 ani, categoria masters)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
14.	Activități motrice la persoane cu dizabilități	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore

**Bibliografie:**

- Anne&Dubndibu, *Magia alergării. Ghidul pentru a începe și a nu mai renunța*, Editura Niculescu, 2017
- Bota, A. *Activități motrice de timp liber*, Editura Discobolul, 2011
- Dumitru G., *Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia*, Federația Română Sportul pentru Toți, București, 1997.
- Dumitrescu, S. *Jogging - Alerg pentru viață*, Editura Cartea de buzunar, 2007
- Radu L., *Activitatea fizică la persoanele cu dizabilități*. Editura Transilvania Brașov, 2018
- Raisin, Lydie, *Stretching pentru toti*, Editura Teora, 2007

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

- Competențele acumulate de către cursanți în cadrul disciplinei Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă, sunt în concordanță cu cerințele cetățenilor pentru o viață activă și creșterea calității vieții la toate categoriile de vârstă.

**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 teoretice acumulate corelate cu categoria de vârstă, tipul de activitate motrică și efortul fizic.	Evaluare scrisă	60%



10.5 Seminar / Lucrări practice	Organizarea practică a unor activități specifice	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluarea orală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim nota 5).</li><li>• Punctajul la evaluarea practică trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim nota 5)</li></ul>			

**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 teoretice acumulate corelate cu categoria de vârstă, tipul de activitate motrică și efortul fizic.	Evaluare scrisă sub formă de chestionar online - pe platformă	60%
10.5 Seminar / Lucrări practice	Evaluarea cunoștințelor practico-metodică	Susținerea unui referat cu temă la alegere – pe platformă	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluarea sub formă de chestionar trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim nota 5), indiferent de nota obținută la evaluarea practico-metodică.</li></ul>			

Data completării  
20.09.2020Titular de curs  
Conf. dr. Liliana Elisabeta RADUTitular de seminar / L.P  
Conf. dr. Liliana-Elisabeta RADU.

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	Educație olimpică						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. dr. Liliana-Elisabeta Radu						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	F

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

## 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/lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6. seminar/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					8
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					28
3.8 Total ore pe semestru					56
3.9 Număr de credite					2

## 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 seminarului/ lucrărilor practice	Sală dotată corespunzător: laptop, videoproiector

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

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarului/ lucrărilor practice	Laptop/tabletă/telefon, conexiune la internet, platformă Live Streaming

**6. Competențe specifice acumulate**

<b>Competențe profesionale</b>	<b>CP1.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară <b>CP2.</b> 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) <b>CP3.</b> 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 <b>CP4.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă <b>CP5.</b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport <b>CP6.</b> Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
<b>Competențe transversale</b>	<b>CT1.</b> 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 <b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive <b>CT3.</b> Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

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

<b>7.1</b> <b>Obiectivul general</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Dobândirea de cunoștințe necesare planificării, organizării și desfășurării activităților de Educație olimpică în școală.</li></ul>
<b>7.2</b> <b>Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Să utilizeze termeni specifici olimpici;</li><li>Să integreze cunoștințele „olimpice” în cadrul activităților de educație fizică și sport;</li><li>Să prezinte conceptul de „olimpism” și detalierea conținutului filosofic și educațional (de la antic la modern);</li><li>Să conștientizeze rolul mișcării olimpice în realizarea educației cetățenești a elevilor, prin mijloace specifice și aspecte concrete.</li></ul>

**8. Conținut**

8.2	Seminar / Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Legende și mituri ale originii Jocurilor olimpice antice	Prelegere interactivă. Prezentare video	2 ore
2.	Jocurile olimpice și arta. Decăderea Jocurilor Olimpice antice	Prelegere interactivă Prezentare video	2 ore
3.	Renașterea Jocurilor Olimpice	Discuție dirijată. Materiale de videoproiecție	2 ore



4.	Olimpism	Prelegere interactivă, dezbateră	2 ore
5.	Protecția mediului înconjurător, educația în acest spirit	Studii de caz naționale și internaționale	2 ore
6.	Mișcarea Olimpică internațională și națională	Dezbateră Problematizare	2 ore
7.	Simbolistica olimpică	Discuție dirijată Problematizare Prezentare video	2 ore
8.	Jocurile olimpice de vară	Studii de caz – statistici Prezentare video	2 ore
9.	Jocurile olimpice de iarnă	Studii de caz – statistici Prezentare video	2 ore
10.	Jocurile Olimpice pentru tineret. Festivalul olimpic al tineretului european.	Studii de caz – statistici Prezentare video	2 ore
11.	Jocurile paralimpice	Studii de caz – statistici Prezentare video	2 ore
12.	România olimpică	Prelegere interactivă. Problematizare	2 ore
13.	Sport-cultură-educație	Prelegere interactivă Problematizare	2 ore
14.	Cercul olimpic școlar. Concursuri tradiționale cu implicații interdisciplinare (artă, literatură, sport, ziua, săptămâna și luna olimpică)	Prelegere interactivă Dezbateră	2 ore

**Bibliografie:**

- COSR - *Ghid olimpic*, Monitorul Oficial, București, 2013
- Frunteș, R. – *Pentatlon olimpic pentru mileniul III*, AOR&COR, București, 2003
- George, T, Ludu, V. - *Olympia*, Ed. Sport-Turism, București, 1985
- Matei, I. - *Ramul de măslin al Olympiei*, Ed. Albatros, București, 1985
- Pecetel, S. - *Antichitatea greco-romană despre sport*, Ed. Sport-Turism, București, 1980
- Postolache, N. – *Olimpismul în istoria civilizației*, Ed. Saeculum I.O., București, 2004
- Radu L - *Olimpism*, Casa Editorială Demiurg, Iași, 2008
- Radu L. - *Fenomenul olimpic de la antic la modern*, Casa Editorială Demiurg, Iași, 2009
- Țopescu, C. – *Fair play*, Ed. Humanitas, București, 2003
- Vanvu, G. - *Educație olimpică*, asa Editorială Demiurg, Iași, 2009
- XXX – *România la Jocurile Olimpice*, București, 2001
- [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

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

- Competențele acumulate de către cursanți în cadrul disciplinei Educație olimpică sunt în concordanță cu cerințele școlii pentru formarea tinerei generații în spirit sportiv și olimpic.

**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	-	-	-
10.5 Seminar / Lucrări practice	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice predate. Conceperea de programe și activități privind implementarea educației olimpice în școală	Notare curentă Prezentare portofoliu	30% 70%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
• Punctajul la evaluarea portofoliului trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim nota 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	-	-	-
10.5 Seminar / Lucrări practice	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice predate. Conceperea de programe și activități privind implementarea educației olimpice în școală	Notare curentă Prezentare portofoliu online – pe platformă	30% 70%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
• Punctajul la evaluarea sub formă de chestionar trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim nota 5), indiferent de nota obținută la evaluarea practico-metodică.			

Data completării  
20.09.2020Titular de curs  
Conf. dr. Liliana Elisabeta RADUTitular de seminar / L.P  
Conf. dr. Liliana-Elisabeta RADU.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	PSIHOPEDAGOGIE						
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	3	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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					4
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 de minimum 115 locuri, videoretroproiector, laptop
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de curs de minimum 30 locuri, videoretroproiector, laptop

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

5.1 de desfășurare a cursului	Platformă Live Streaming
5.2 de desfășurare a seminarului	Platformă Live Streaming

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<b>CP1.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară <b>CP2.</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) <b>CP4.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă <b>CP5.</b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	<b>CT1.</b> 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 <b>CT2.</b> 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)

<b>7.1</b> Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dobândirea și înțelegerea bazei teoretice specifice <i>Psihopedagogiei</i>, a abilităților de aplicare în practică a acestor cunoștințe, ca și formarea deprinderii de a acționa autonom pentru a observa, analiza, interpreta și oferi soluții problemelor concrete apărute în cadrul orelor de educație fizică și a antrenamentelor sportive.</li></ul>
<b>7.2</b> Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>• familiarizarea cu noțiunile fundamentale ale psihopedagogiei educației fizice și sportului;</li><li>• cunoașterea proceselor psihice implicate în procesul de învățare, a tipurilor de personalitate;</li><li>• dezvoltarea aptitudinilor de comunicare în contexte educaționale și sportive și identificarea barierelor ce pot interveni în procesul de comunicare;</li><li>• cunoașterea proceselor reglatorii și a mecanismelor acestora;</li><li>• cunoașterea unor strategii de management a stresului și a anxietății;</li><li>• familiarizarea studenților cu elementele de bază din cadrul pregătirii psihice a sportivilor;</li><li>• formarea și exersarea capacităților de lucru în echipă;</li><li>• cunoașterea modalităților, strategiilor de prevenire și înlăturare a potențialelor pericole și a comportamentelor nedorite în aria sportului.</li></ul>

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prezentarea temelor cursului și seminariilor, a bibliografiei, a cerințelor și modalităților de evaluare</li><li>• <b>Domeniul <i>Psihopedagogiei</i> cu aplicații în educație fizică și sport</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Scurt istoric</li><li>- Terminologie</li><li>- Delimitarea obiectului de studiu al psihologiei și pedagogiei educației fizice și sportului</li></ul></li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore



2.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Principii didactice</b></li><li>• <b>Factorii dezvoltării umane: ereditatea, mediul și educația</b></li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Abordări ale personalității în contextul educației fizice și sportului</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Definierea conceptului de personalitate</li><li>- Investigarea personalității (temperament, caracter, aptitudini)</li></ul></li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Procesul de învățare în educație fizică și sport</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Forme</li><li>- Teorii ale învățării</li><li>- Tipuri de învățare</li><li>- Formarea și sistematizarea deprinderilor motrice</li><li>- Reglarea acțiunii prin feed-back</li></ul></li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Comunicarea și relațiile interpersonale în activitatea de educație fizică și sport</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Delimitări conceptuale</li><li>- Tipuri de comunicare</li></ul></li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Profesorul de educație fizică/antrenorul</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Competențele profesorului de educație fizică</li><li>- Impactul personalității antrenorului asupra evoluției sportivilor</li></ul></li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Performanța sportivă</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Conceptul de performanță</li><li>- Factorii performanței sportive</li></ul></li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
8.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Motivație, voință și atenție în educație fizică și sport</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Definierea conceptului de motivație și dimensiunile acesteia</li><li>- Teorii ale motivației</li><li>- Tipuri de motivație</li><li>- Mecanisme reglatorii: voința și atenția</li></ul></li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
9.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Stresul și anxietatea la sportivii de performanță și de înaltă performanță</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Delimitări conceptuale</li><li>- Problematizarea stresului și a anxietății în contextul activității sportive de performanță și de înaltă performanță</li><li>- Teorii asupra nivelului optim al anxietății și activării în sportul de elită</li></ul></li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
10.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Pregătirea psihică – componentă importantă a antrenamentului sportiv modern</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Conținutul psihologic al antrenamentului sportiv</li><li>- Tipuri ale pregătirii psihice</li><li>- Pregătirea psihică generală a sportivului</li></ul></li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
11.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Psihologia competiției</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Accepțiuni ale termenului de competiție/concurs</li><li>- Stările emoționale ale sportivului în concurs</li><li>- Pregătirea psihică pentru concurs</li></ul></li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
12.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Mentalitatea talentului fix versus mentalitatea talentului cultivat prin efort</b></li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
13.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Controlul agresivității în sport</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Definierea agresivității</li><li>- Teorii psihologice asupra agresivității</li></ul></li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
14.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Pericole potențiale</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Termenul de risc în aria sportului</li></ul></li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore



- Predictorii psihologici ai accidentărilor sportive
- Strategii pentru reducerea riscului de apariție a tulburărilor de alimentație la sportivi

**Bibliografie****Referințe principale:**

- Allport, G. W. (1991). *Structura și dezvoltarea personalității*, București: Editura Didactică și Pedagogică
- Ceobanu, C. (2002). *Elemente de Psihologie a Educației Fizice și Sportului*, Iași: Editura Universității "Al. I. Cuza"
- Crăciun, M. (2008). *Psihologia sportului*, Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
- Dweck, C. (2016). *Mindset. The New Psychology of Success*, ediție revizuită, New York: Ballantine Books, an imprint and division of Penguin Random House LLC
- Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2001). *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*, București: Editura FEST
- Iacob, L. (1998). Comunicarea didactică (cap. X), în Cosmovici, A., Iacob, L., *Psihologie școlară*, pp. 181 – 198, Iași: Editura Polirom
- Moran, A., P. (2004). *Sport and Exercise Psychology*, New York: Editura Routledge
- Popovici, I.M. (2015). *Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport*, Iași: Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza"
- Popovici, I.M. (2014). *Excelența aptitudinală în sportul românesc*, Iași: Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza"
- Prutianu, Șt. (1998). Comunicarea umană, în Prutianu, Șt., *Comunicare și negociere în afaceri*, pp. 233 – 251, Iași: Editura Polirom
- Șchiopu, U. (coord.) (1997). *Dicționar de psihologie*, București: Editura Babel
- Weinberg, R., Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Human Kinetics, Champaign, Illinois

**Referințe suplimentare:**

- Dobson, J. (1981). *Sport Psychology*, New Jersey: Prentice-Hall
- Dragnea, A., Bota, A. (1999). *Teoria activităților motrice*, București: Editura Didactică și Pedagogică
- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002). *Teoria sportului*, București: Editura FEST
- Epuran, M., Holdevici, I. (1980). *Compendiu de psihologie pentru antrenori*, București: Editura Sport-Turism, București
- Epuran, M. (1990). *Modelarea conduitei sportive*, București: Editura Sport-Turism
- Niculescu, M. (1999). *Elemente de psihologia sportului de performanță și mare performanță*, București: Editura Didactică și Pedagogică

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repartizarea temelor studenților pentru realizarea și susținerea referatelor</li> <li>• « De ce se studiază psihopedagogia educației fizice și sportului ? »</li> <li>• Contribuția activității educației fizice și sportului la dezvoltarea psihosocială a individului</li> </ul>	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruirea prin joc. Modalități de eficientizare a instruirii (exemple de jocuri dinamice, utilizate pe verigile lecției de educație fizică sau de antrenament sportiv)</li> </ul>	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personalitatea umană</li> </ul>	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Învățarea motrică și inteligentă</li> <li>• Componentele psihomotricității</li> </ul>	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bariere în calea unei comunicări optime</li> <li>• Tehnici de eficientizare a procesului de comunicare</li> <li>• Erori în evaluarea didactică</li> </ul>	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore



6.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Profesorul de educație fizică: perspective de abordare a personalității profesorului, autoritatea și competențele sale</li><li>• Antrenorul – personalitate și model pentru sportiv</li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Factorii performanței sportive</li><li>• Modalități de optimizare a performanței</li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
8.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stabilirea obiectivelor în sport</li><li>• Erori în stabilirea scopurilor care conduc la un dezechilibru motivațional</li><li>• Strategii de stimulare a motivației elevilor</li><li>• Procese reglatorii: reglare, autoreglare, autocontrol în conduita volitiv-decizională</li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
9.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Strategii de management al stresului și al anxietății</li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
10.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pregătirea psihică de ramură (exemple pentru diferite sporturi)</li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
11.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Familia, școala și efectul de condiționare a reușitei sportive</li><li>• Grupul sportiv și caracteristicile acestuia</li><li>• Noțiuni de coeziune în cadrul grupului sportiv</li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
12.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Profilul psihocomportamental al sportivului de elită</li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
13.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agresivitatea în arenele sportive. Implicații pentru sportivi, antrenori și spectatori (exemplificări)</li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
14.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aspecte etice și utilizarea doping-ului în sport</li><li>• Fenomenul de burnout manifestat la sportivi</li></ul>	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore

**Bibliografie:**

- Ceobanu, C. (2002). *Elemente de psihologie a Educației fizice și sportului*, Iași: Editura Universității „Al.I.Cuza”
- Crăciun, M. (2008). *Psihologia sportului*, Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
- Dweck, C. (2016). *Mindset. The New Psychology of Success*, ediție revizuită, New York: Ballantine Books, an imprint and division of Penguin Random House LLC
- Epuran, M. (1990). *Modelarea conduitei sportive*, București: Editura Sport-Turism
- Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2001). *Psihologia sportului de performanță*, București: Editura FEST
- Epuran, M., Holdevici, I. (1980). *Compendiu de psihologie pentru antrenori*, București: Editura Sport-Turism
- Popovici, I.M. (2015). *Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport*, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”
- Popovici, I.M. (2014). *Excelența aptitudinală în sportul românesc*, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”
- Weinberg, R., Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Human Kinetics, Champaign, Illinois

**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>Psihopedagogie</i>	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	Prezentarea referatului și activitatea de la seminar <i>Criterii evaluare:</i> - minim 3 surse bibliografice, capacitate de prezentare orală, abilitatea de a formula și de a răspunde la întrebări - participare activă la minimum 2 seminarii pentru fiecare student	Evaluare orală	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minimum 5), indiferent de nota obținută la evaluarea de la seminar (referat și activitatea de seminar).</li><li>• Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluarea de la seminar, să reprezinte o notă de promovare (minimum 5).</li></ul>			

**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>Psihopedagogie</i>	Evaluare scrisă - platformă	50%
10.5 Seminar	Prezentarea referatului și activitatea de la seminar <i>Criterii evaluare:</i> - minim 3 surse bibliografice, capacitate de prezentare orală, abilitatea de a formula și de a răspunde la întrebări - participare activă la minimum 2 seminarii pentru fiecare student	Evaluare orală - platformă	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minimum 5), indiferent de nota obținută la evaluarea de la seminar (referat și activitatea de seminar).</li><li>• Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluarea orală, să reprezinte o notă de promovare (minimum 5).</li></ul>			

Data completării

Titular de curs

Titular de seminar

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 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FITNESS						
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	3	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					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități					8
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	
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/ lucrărilor practice	Sală de fitness, sală cu instalații de forță, teren în aer liber. Obiecte specifice (benzi și corzi elastice; greutăți portative; bastoane, jaloane, ștachete etc)

**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**

<b>Competențe profesionale</b>	<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>
<b>Competențe transversale</b>	<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)**

<b>7.1 Obiectivul general</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Înșușirea unui design didactico-aplicativ privind terminologia, principiile și metodele de lucru și sistemele complexe de acționare utilizate în activitățile variate de fitness</li></ul>
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Înșușirea practică și metodică a utilizării exercițiilor de tip aerob, muscular, de ameliorare a mobilității articulare și elasticității musculare, de respirație și relaxare;</li><li>Formarea unui bagaj de cunoștințe practico-metodice privind aplicarea creativă și adaptată a exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă;</li><li>Conceperea programelor de lucru și planificarea activității;</li><li>Dezvoltarea calităților psiho-motrice și psihice necesare atingerii obiectivelor propuse.</li></ul>

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Aspecte istorice și evolutive	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
2.	Scopul, sarcinile și caracteristicile fitness-ului	Observarea (asistată, organizată și liberă);	2 ore



		explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	
3.	Mijloacele și forme de practicare a fitness-ului contemporan	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
4.	Terminologie - Apariție. Evoluție. Cerințe	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
5.	Fitness-ul aerob - Caracteristici. Forme de practicare. Mijloace. Principii și metode didactice specifice	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
6.	Fitness-ul muscular - Caracteristici. Forme de practicare. Mijloace. Principii și metode didactice specifice	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
7.	Fitness-ul mobilității. Respirația și relaxarea în fitness	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore

**Bibliografie:****Referințe principale:**

- Aftimiuc O. (2012). *Fitness – teorie și metodică*. Editura Bren. București
- Băiașu, N. et al, *Gimnastica*, Editura Sport-Turism, București, 1984.
- Benedek F. (2013). *Echipamente și aparate din sălile de forță și fitness*. Editura Universității Ștefan cel Mare. Suceava
- Burcă, I., *Gimnastica de bază*, Editura G.M.I., Cluj-Napoca, 2009.
- Constantin I.C. (2012). *Fitness – ghid pentru începători*. Editura PIM. Iași
- Dobrescu, T., *Gimnastica - baze teoretice și metodice. manual pentru studenții de la IFR*, Editura Pim, Iași, 2008.
- Durbăcea-Bolovan, M., *Gimnastica în școală*, Editura Universitaria, Craiova, 2006.
- Gosu E.F. *Locul și rolul fitness-ului în știința sportului*. Editura GMI. Cluj-Napoca
- Luca, A., *Gimnastica în școală*, Editura Universității “Al. I. Cuza”, Iași, 1998.
- Sakizlian R. (2011). *Îndrumar metodic de culturism și fitness*. Editura Universității din București.

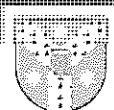
**Referințe suplimentare:**

- Ionescu, A., *Despre atitudinea corectă a corpului*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1961.
- Stroescu, A., Podlaha, R., *Terminologia gimnasticii*, Editura Stadion, București, 1974.

8.2	Seminar / Lucrări practice	Metode de predare	Observații
-----	----------------------------	-------------------	------------



1.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (inițiere)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
2.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (nivel mediu)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
3.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (nivel complex)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
4.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (inițiere)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
5.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (nivel mediu)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
6.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (nivel complex)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
7.	Metodologia construirii block-urilor de aerobic (legări simple)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
8.	Metodologia construirii block-urilor de aerobic (legări complexe)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
9.	Metodologia construirii block-urilor de aerobic (coregrafii complete)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
10.	Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative (inițiere)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
11.	Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative (nivel mediu)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
12.	Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative (nivel complex)	Observarea (asistată, organizată și liberă);	2 ore



		explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	
13.	Construirea creativă și adaptată la diverse variabile a programelor de lucru în grup	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
14.	Construirea creativă și adaptată la diverse variabile a programelor de lucru în regim individual (antrenor personal)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore

**Bibliografie:**

- Aftimiuc O. (2012). *Fitness – teorie și metodică*. Editura Bren. București
- Benedek F. (2013). *Echipamente și aparate din sălile de forță și fitness*. Editura Universității Ștefan cel Mare. Suceava
- Constantin I.C. (2012). *Fitness – ghid pentru începători*. Editura PIM. Iași
- Gosu E.F. *Locul și rolul fitness-ului în știința sportului*. Editura GMI. Cluj-Napoca
- Sakizlian R. (2011). *Îndrumar metodic de culturism și fitness*. Editura Universității din București.

**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 <sub>2</sub> = nota x 50/100)
10.5 Seminar / Lucrări practice	Evaluare sumativă	Probă practică: Alcătuirea unui program de lucru cu respectarea unor cerințe impuse și aplicarea acestuia unui grup de subiecți	50% nota la evaluarea finală (N <sub>2</sub> = nota x 50/100)
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 90% prezență la lucrările practice.</li> <li>• Conceperea și conducerea unui mini-program de fitness cu o temă aleasă anterior.</li> </ul>			

**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	Conceperea și prezentarea unui program complet de fitness folosind una dintre formele de fitness la alegere	50% nota la evaluarea finală (N <sub>2</sub> = nota x 50/100)



10.5 Seminar / Lucrări practice	Evaluare sumativă	Probă practică: Alcătuirea unui program de lucru cu respectarea unor cerințe impuse și aplicarea acestuia unui grup de subiecți	50% nota la evaluarea finală (N <sub>2</sub> = nota x 50/100)
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>• 90% prezență la lucrările practice.</li><li>• Conceperea și conducerea unui mini-program de fitness cu o temă aleasă anterior.</li></ul>			

Data completării  
27 septembrie 2020

Titular de curs  
Iulian DUMITRU

Titular de seminar / L.P.  
Iulian DUMITRU

Data avizării în Departament

30.09.2020

Director de Departament

*[Signature]*



## 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	Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. hab. Beatrice ABALĂȘEI						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. univ. Vlad STEGARIU						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestru	II	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	DO

\* 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					32
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					12
Examinări					10
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					56
3.9 Număr de credite					6

## 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, laptop și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului / lucrărilor practice	Sală de seminar cu minim 90 locuri, laptop și videoproiector

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

5.1 de desfășurare a cursului	Platforma specifică educației în mediul online, sistem video-conferința
5.2 de desfășurare a seminarului/ lucrărilor practice	Platforma specifică educației în mediul online, sistem video-conferința

**6. Competențe specifice acumulate**

<b>Competențe profesionale</b>	<b>CP1.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară - 2 cr <b>CP2.</b> 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) - 2 cr
<b>Competențe transversale</b>	<b>CT1.</b> 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 – 1 cr <b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive – 1 cr

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

<b>7.1 Obiectivul general</b>	Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei educației fizice și sportive și educarea abilității de a comunica eficient.
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<b>OBIECTIVE SPECIFICE VIZÂND COMPETENȚELE CONCRETIZATE ÎN <u>CUNOȘTINȚE, DEPRINDERI ȘI/SAU COMPETENȚE GENERALE</u></b> <b>Competențe cognitive (cunoștințe):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Învățarea strategiilor de comunicare eficientă</li><li>• Formarea abilităților de a transmite mesaje constructive, clare, concrete.</li></ul> <b>Competențe funcționale (deprinderi sau capacități de utilizare a cunoștințelor într-o situație de muncă dată):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dezvoltarea capacității absolventului de a pune în practică în mod autonom cunoștințele dobândite în situații particularizate.</li></ul> <b>Competențe personale:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Capacitatea de a gestiona situații conflictuale.</li><li>• Abilitatea de a organiza colective eterogene prin intermediul "cuvintelor"</li></ul> <b>Competențe generale:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dezvoltarea abilităților personale și valorizarea anumitor caracteristici profesionale în adoptarea celor mai adecvate atitudini și comportamente.</li></ul>

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Comunicarea-proces de transmitere a informațiilor	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Limbajul-instrument de comunicare	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Formele de comunicare	Prelegere interactivă	2 ore



4.	Rolul educației în procesul de comunicare	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Bariere în comunicare	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Strategii eficiente de comunicare în lecția de educație fizică	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Formele instrumentale de comunicare	Prelegere interactivă	2 ore
8.	Comunicarea didactică în educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore
9.	Rolul profesorului în procesul de transmitere al informațiilor	Prelegere interactivă	2 ore
10.	Rolul elevului în procesul de transmitere al informațiilor	Prelegere interactivă	2 ore
11.	Grupul sportiv și conducerea lui	Prelegere interactivă	2 ore
12.	Strategii de rezolvare a conflictelor în grupul sportiv	Prelegere interactivă	2 ore
13.	Scrieri oficiale în lumea sportului	Prelegere interactivă	2 ore
14.	Întrebări recapitulative	Prelegere interactivă	2 ore

**Bibliografie:****Referințe principale:**

- Gavreliuc, A., (2006). *De la relațiile interpersonale la comunicarea socială*, Ed. Polirom, Iași
- Markova, Ivana (2004). *Dialogistica și reprezentările sociale*, Ed. Polirom, Iași
- Moscovici, S., (2001). *The History and Actuality of Social Representations*, New York University Press, New York, pp. 120-158.
- Moscovici, S., (2001). *Epoca maselor*, Institutul European, Iași.
- Muchielli, A., (2002). *Arta de a influența*, Ed. Polirom, Iași.

**Referințe suplimentare:**

- Boncu, Șt. (1999). *Psihologie și societate*, Editura Erola, Iași, pp. 10-21.
- Miller, L.J., Berg, J.H. și Archer, R.L. (1983). *Openers: Individuals Who Elicit Intimate Disclosure*, în: "Journal of Social and Clinical Psychology", 44, 6, 1234-1244.
- Pruteanu, Șt. (2004). *Antrenamentul abilităților de comunicare*, Ed. Polirom, Iași.
- Ralea, M., Herseni, T., (1962). *Sociologia succesului*, Ed. Științifică, București.

8.2	Seminar / Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Comunicarea în educație fizică și sport	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
2.	Tipologia comunicării și rolul ei în lecția de educație fizică și sport	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
3.	Rolul formelor de comunicare în lecția de educație fizică	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
4.	Comunicare vs. Tăcere	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
5.	Variabile distructive în procesului de comunicare	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
6.	Variabile constructive în procesul de comunicare	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore



7.	Metalimbajul în lecția de educație fizică –studiu de caz	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
8.	Comunicarea nonverbală în lecția de educație fizică și sport	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
9.	Tipologia profesorului și eficiența comunicării	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
10.	Rolul profesorului în transmiterea informațiilor	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
11.	Liderul grupului sportiv	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
12.	Strategii de rezolvare a conflictelor în lecția de educație fizică	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
13.	Mass-media și simbolistica în activitățile motrice	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
14.	Instrumente specifice pentru stimularea comunicării în grup	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore

**Bibliografie:**

- Dragnea, A., Teodorescu, Mate, Silvia, (2002). *Teoria sportului*, Ed. FEST, București.
- Epuran, M., (2001). *Psihologia sportului de performanță, teorie și practică*, Ed. Fest, București.
- M.T.S. (1993). *Ghid de psihologia sportului pentru antrenori și sportivi*, București.
- Pruteanu, Șt. (2004). *Antrenamentul abilităților de comunicare*, Ed. Polirom, Iași.

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

- Temele de curs și seminar sunt subiecte de interes major în coordonarea lecției de educație fizică, de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Educației Fizice și Sportului. În același sens, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante prin transdisciplinaritate și acumularea cunoștințelor necesare coordonării, orientării activităților ce influențează procesul de dezvoltare fizică armonioasă, de educare a calităților și deprinderilor motrice, de educare psihomotrică. Mai mult, comunicarea în procesul de predare-învățare este cheia evoluției personalității umane.

**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 comunicării în educație fizică și sport.	Evaluare orală	50%
10.5 Seminar / Lucrări practice	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific educației fizice și sportului.	Evaluare curentă	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluare trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).</li><li>• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul>			

**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	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice comunicării în educație fizică și sport.	Evaluare orală (conectare la platforma dedicată evaluării în format online și 1 minut pentru pregătirea răspunsului)	50%
10.5 Seminar / Lucrări practice	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific educației fizice și sportului (prezența la seminarele desfășurate în mediul online).	Evaluare curentă	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluare trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).</li><li>• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul>			

Data completării  
22.09.2020Titular de curs  
Prof. univ. Beatrice ABALAȘEITitular de seminar / L.P.  
Asist. Vlad StegariuData 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 ALTE RAMURI SPORTIVE: TENIS DE CÂMP						
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	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OP

\* 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					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					9
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					28
3.8 Total ore pe semestru					75
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, laptop, videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului/ lucrărilor practice	Teren de tenis, rachete de tenis, mingi de tenis, perete de antrenament.

**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	<b>CP1.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară <b>CP3.</b> 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 <b>CP4.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
Competențe transversale	<b>CT2.</b> 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"><li>• <i>Cunoașterea noțiunilor de regulament și însușirea tehnicii și metodicii de bază din tenisul de câmp.</i></li></ul>
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none"><li>• Explice noțiunile de regulament din tenis;</li><li>• Descrie principalele procedee tehnice;</li><li>• Utilizeze tehnica de bază în condiții izolate;</li><li>• Aplice tehnica de bază în cadrul jocului.</li></ul>

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Istoria jocului de tenis de câmp; Prezentarea noțiunilor de regulament și a definițiilor specifice; Prezentarea prizelor rachetei, a pozițiilor și deplasării în teren.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Tehnica jocului de tenis de câmp. Prezentarea noțiunilor de terminologie caracteristice jocului; Lovitura de pe partea dreaptă (forehand): metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Lovitura de pe partea stângă (backhand): metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Lovitura tăiată și lovitura scurtă: metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Serviciul în jocul de tenis de câmp: importanța, metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore



6.	Voleul și smeciul: metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Prezentarea de jocuri oficiale și metodelor de antrenament moderne pentru jocul de tenis de câmp (suport video);	Prelegere interactivă	2 ore
<b>Bibliografie:</b>			
<b>Referințe principale:</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Baciu, A.M. (2006) <i>Sportul și calitatea vieții, caz special: tenisul de câmp</i>, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca;</li><li>Cojocariu, A. (2016) <i>Inițiere în tenisul de câmp</i>, Ed. PIM, Iași;</li><li>Cojocariu, A., Onose, I. (2019) <i>Tenis de câmp</i>, curs pentru uzul studenților;</li><li>Doboș, Ș. (2010) <i>Efortul fizic la jucătorii de tenis de câmp</i>, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca;</li><li>Ionescu, A.A. (2014) <i>Tenis de câmp – inițiere: tehnica și metodică învățării</i>, Ed. Argeș Press, Pitești;</li><li>Moise, D.G., Antonescu, D. (2002) <i>Teoria tenisului modern</i>, Vol. I, Editura Printnet, București;</li><li>Teușdea, C. (2009) <i>Tenis de câmp. Caiet de lucrări practice</i>, Ed. Fundației România de Măine, București;</li></ul>			
<b>Referințe suplimentare:</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Cojocariu, A. (2009) <i>Tenis – curs pentru studenții IFR</i>, Universitatea "Al. I. Cuza" din Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Iași;</li><li>Moise, D.G., Antonescu, D. (2002) <i>Teoria tenisului modern</i>, Vol. II, Editura Printnet, București;</li><li>Popovici, C. (2014) <i>Tenis de câmp</i>, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca;</li></ul>			
<b>8.2</b>	<b>Seminar / Lucrări practice</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1.	Acomodarea cu materialele de joc; Învățarea prizelor rachetei, a pozițiilor și formelor de deplasare în teren.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
2.	Consolidarea prizelor rachetei, a pozițiilor și formelor de deplasare în teren; Învățarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
3.	Consolidarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
4.	Învățarea loviturii de pe partea stângă (backhand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare, cu o mână și cu ambele mâini.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
5.	Consolidarea loviturii de pe partea stângă (backhand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare, cu o mână și cu ambele mâini.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
6.	Utilizarea ambelor lovituri (forehand și backhand) în diferite structuri de exerciții.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
7.	Învățarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
8.	Consolidarea loviturilor tăiate de forehand și backhand.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
9.	Învățarea serviciului plat.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
10.	Consolidarea serviciului plat; Învățarea voleului pregătitor și de finalizare	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
11.	Învățarea serviciului liftat.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore



12.	Învățarea smeciului.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
13.	Învățarea jocului de dublu în tenisul de câmp.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
14.	Joc 1x1; Joc 2x2.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore

**Bibliografie:**

- Baciu, A.M. (2006) *Sportul și calitatea vieții, caz special: tenisul de câmp*, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca;
- Cojocariu, A. (2016) *Inițiere în tenisul de câmp*, Ed. PIM, Iași;
- Doboș, Ș. (2010) *Efortul fizic la jucătorii de tenis de câmp*, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca;
- Ionescu, A.A. (2014) *Tenis de câmp – inițiere: tehnica și metodică învățării*, Ed. Argeș Press, Pitești;
- Moise, D.G., Antonescu, D. (2002) *Teoria tenisului modern*, Vol. I, Editura Printnet, București;
- Moise, D.G., Antonescu, D. (2002) *Teoria tenisului modern*, Vol. II, Editura Printnet, București;
- Popovici, C. (2014) *Tenis de câmp*, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca;
- Teușdea, C. (2009) *Tenis de câmp. Caiet de lucrări practice*, Ed. Fundației România de Măine, București.

**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 lucrări de referință din literatura de specialitate, în ceea ce privește inițierea în practicarea tenisului de câmp. Disciplina oferă posibilitatea diversificării competențelor studenților în ceea ce privește activitățile de educație fizică școlară, dar și de timp liber, în vederea inserției facile a absolvenților pe piața muncii.

**10.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 și utilizarea corectă a procedeele tehnice de bază și a noțiunilor de regulament	Test grilă	50%
10.5 Seminar / Lucrări practice	Cunoașterea și executarea corectă a procedeele tehnice de bază.	Verificare practică curentă	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluarea teoretică trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li><li>• Punctajul la evaluarea practică trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul>			

**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	Descrierea corectă a procedeele tehnice de bază și a noțiunilor de regulament; prezentarea profilului unui jucător de tenis de câmp	Evaluare prin referat	50%
10.5 Seminar / Lucrări practice	Prezentarea metodică a elementelor și procedeele tehnice prezentate în cadrul cursului.	Evaluare prin referat	50%



**10.6 Standard minim de performanță**

- Punctajul la evaluarea teoretică trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5);
- Punctajul la evaluarea practică trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

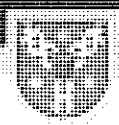
Data completării  
28.09.2020

Titular de curs  
Lect. univ. dr. ONOSE IONUȚ

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

Data avizării în Departament  
30.09.2020

Director de Departament  
Conf. univ. dr. POPESCU LUCIAN



## 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 ALTE RAMURI SPORTIVE: TENIS DE MASĂ						
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	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	OP

\* 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					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					9
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					33
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

## 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	Mese de tenis de masă, mingi, palete.

### 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	<p><b>CP1.</b> 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><b>CP2.</b> 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><b>CP4.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p>
Competențe transversale	<p><b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</p>

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

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice utilizate în jocul de tenis de masă.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea regulamentului de joc;</li> <li>• Cunoașterea terminologiei specifice jocului de tenis de masă;</li> <li>• Creșterea nivelului tehnico-tactic pentru practicarea jocurilor de tenis de masă;</li> <li>• Formarea capacității de practicare a jocurilor de tenis de masă în timpul liber;</li> <li>• Formarea capacității de organizare a competițiilor de tenis de masă.</li> </ul>

### 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Noțiuni de regulament în jocul de tenis de masă.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Tehnica și metodică învățării prizelor paletelor, a poziției fundamentale și deplasărilor specifice jocului;	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Metodica învățării loviturii de pe partea dreaptă (forehand) de pe loc și din deplasare; Tehnica loviturii de pe partea stângă (backhand) de pe loc și din deplasare;	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Metodica învățării loviturii de pe partea stângă (backhand) de pe loc și din deplasare; Tehnica loviturilor de forehand și backhand tăiate;	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Metodica loviturilor de forehand și backhand tăiate; Tehnica serviciului cu forehand-ul și backhand-ul;	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Metodica serviciului cu forehand-ul și backhand-ul; Tehnica preluării serviciului;	Prelegere interactivă	2 ore



7.	Metodica preluării serviciului; Tehnica jocului de dublu pentru tenisul de masă.	Prelegere interactivă	2 ore
<b>Bibliografie:</b>			
<b>Referințe principale:</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Apostu, P. (2015) <i>Tenis de masă: metoda antrenamentului</i>, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca;</li><li>• Feflea, I. (2003) <i>Tenis de masă – exerciții și jocuri pentru învățare</i>, Editura Universității, Oradea;</li><li>• Lică, E.M., Mangra, G.I. (2006) <i>Tenis de masă: inițiere în tehnica jocului</i>, Editura Universitaria, Craiova;</li><li>• Mangra, G.I. (2008) <i>Tenis de masă</i>, Ed. Universitaria, Craiova;</li><li>• Nef, S.D. (2008) <i>Optimizarea pregătirii juniorilor I în tenis de masă</i>, Ed. Irc Script, Drobeta Turnu Severin;</li><li>• Ocheană, N. (2006) <i>Tenis de masă – Curs pentru studenții Facultăților de Sport</i>, Editura PIM, Iași;</li><li>• Onose, I. (2015) <i>Tenis de masă. Curs teoretic pentru uzul studenților</i>.</li></ul>			
<b>Referințe suplimentare:</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dragomir, M. (2005) <i>Tenis de masă: analiza procedeelelor tehnice</i>, Editura Universitaria, Craiova;</li><li>• Karanesev, M. (1968) <i>Tenis de masă pentru copii și tineri</i>, Editura Medicină și cultură fizică, Sofia;</li><li>• Pribeagu, C.F., Nicu, I.C. (2010) <i>Tenisul de masă în învățământul preuniversitar</i>, Editura Paralela 45, Pitești;</li><li>• <a href="http://www.frtenisdemasa.ro">www.frtenisdemasa.ro</a>;</li><li>• <a href="http://www.ittf.com">www.ittf.com</a></li></ul>			
<b>8.2</b>	<b>Seminar / Lucrări practice</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1.	Acomodarea cu materialele de joc, prezentarea noțiunilor din regulamentul jocului de tenis de masă; Învățarea prizelor paletelor, a poziției fundamentale;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2.	Consolidarea și perfecționarea poziției fundamentale în jocul de tenis de masă;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3.	Învățarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4.	Consolidarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5.	Învățarea loviturii de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6.	Consolidarea loviturii de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7.	Învățarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
8.	Consolidarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9.	Învățarea serviciului și a preluării acestuia.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
10.	Consolidarea serviciului și a preluării acestuia.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
11.	Învățarea jocului de dublu în tenisul de masă.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
12.	Lecție concurs.	Exersare	4 ore

**Bibliografie:**

- Apostu, P. (2015) *Tenis de masă: metodică antrenamentului*, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca;
- Feflea, I. (2003) *Tenis de masă – exerciții și jocuri pentru învățare*, Editura Universității, Oradea;
- Lică, E.M., Mangra, G.I. (2006) *Tenis de masă: inițiere în tehnica jocului*, Editura Universitaria, Craiova;
- Mangra, G.I. (2008) *Tenis de masă*, Ed. Universitaria, Craiova;
- Nef, S.D. (2008) *Optimizarea pregătirii juniorilor I în tenis de masă*, Ed. Irco Script, Drobeta Turnu Severin;
- Ocheană, N. (2006) *Tenis de masă – Curs pentru studenții Facultăților de Sport*, Editura PIM, Iași;
- Onose, I. (2015) *Tenis de masă. Curs teoretic pentru uzul studenților*.
- [www.frtenisdemasa.ro](http://www.frtenisdemasa.ro);

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

- Temele propuse reușesc să formeze studenților noțiuni de bază, pe care le pot folosi cu succes în practicarea jocului de tenis de masă ca formă de relaxare, sau în diverse competiții pe plan local, totodată ușurând inserția absolvenților pe piața muncii prin diversitatea noțiunilor dobândite.

**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 teoretic pentru evaluarea cunoștințelor specifice jocului de tenis de masă	Test grilă	50%
10.5 Seminar / Lucrări practice	Demonstrarea elementelor tehnice caracteristice jocurilor de tenis de masă	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Nota 5 pentru colocviu, 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	Descrierea corectă a procedeele tehnice de bază și a noțiunilor de regulament; prezentarea profilului unui jucător de tenis de masă	Evaluare prin referat	50%
10.5 Seminar / Lucrări practice	Prezentarea metodică a unor procedee tehnice de bază în jocul de tenis de masă.	Evaluare prin referat	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Nota 5 pentru colocviu, nota 5 pentru evaluarea practică.			

Data completării  
28.09.2020

Titular de curs  
Lect. univ. dr. ONOSE IONUȚ

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

Data avizării în Departament  
30.09.2020

Director de Departament  
Conf. univ. dr. POPESCU LUCIAN



## 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	EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Universitar Dr. Alexandru-Rareș PUNI						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Universitar Dr. Alexandru-Rareș PUNI						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	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					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					17
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)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 50 locuri, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală cu minim 50 locuri, calculator, trusă de prim ajutor, manechin resuscitare

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

5.1 de desfășurare a cursului	Calculator, tabletă, telefon, conexiune la internet.
5.2 de desfășurare a seminarului / lucrărilor practice	Calculator, tabletă, telefon, conexiune la internet.

**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
	CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>Realizarea unei educații sanitare a studenților și implementarea unor noțiuni de bază de prim ajutor.</li></ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>Crearea unor deprinderi alimentare corecte în concordanță cu necesitățile specifice activităților fizice.</li><li>Înșușirea unor noțiuni de călire a organismului și posibilitățile de prevenire a unor îmbolnăviri.</li><li>Dozarea efortului fizic în funcție de posibilitățile organismului de adaptare.</li><li>Înșușirea manevrelor de prim ajutor specific domeniului de activitate.</li></ul>

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Definiția, obiectivele, scopul și sarcinile disciplinei. Igiena alimentației	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Influența mediului ambiant asupra creșterii, dezvoltării organismului, asupra stării de sănătate	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Principiile alimentare – hidratarea	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Principiile alimentare – glucidele și proteinele	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Principiile alimentare - lipidele și vitaminele	prelegerea interactivă	2 ore



6.	Mecanismele de termoreglare și călirea	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Refacerea după efort și suplimentarea alimentară	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Prevenirea accidentelor specifice domeniului	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Elemente teoretice de resuscitare cardio-respiratorie și manevra Heimlich	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Contuzii, plăgi și hemoragii	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Entorse, luxații și fracturi	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Traumatisme crano-cerebrale: definiție, mecanisme de producere, diagnostic, prim ajutor	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Intoxicații și arsuri	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Lombalgiile de efort: definiție, diagnostic, mod de prevenire	prelegerea interactivă	2 ore

**Bibliografie:****Referințe principale:**

- Drăgan I., *Medicină sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 1982
- Drăgan I., Pop T., *Medicina nucleară în practica sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 1977
- Drosescu P., *Igiena și Controlul medical în sport*, Editura Tehnopress, Iași, 2005
- Puni A.R., *Sănătate prin educație*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2016

**Referințe suplimentare:**

- Alexandrescu C., Băjenaru Georgete, Demeter A., *Practica medicinei sportive*, București, Editura Medicală, 1989
- Diaconescu N., Rottenberg N., Niculescu M., *Noțiuni de anatomie practică*, Timișoara, Editura "Facla" 1979
- Dumitru C., *Inima și sportul de performanță*, București, Editura Sport-Turism, 1975
- Letunov S.P., Motilenanskaia, *Sportul și inima*, București, 1963
- Roată A., *Plămânul – pompa de oxigen a organismului*, București, Editura Sport-Turism, 1983
- Rosato Frank D., *Fitness and Wellness*, New York, The Physical Connection West Publishing Company, 1986
- Ulmeanu Fl.C., *Medicina culturii fizice*, București, Editura Medicală, 1965

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Influența factorilor de mediu asupra organismului	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Intoxicații cu medicamente	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Oboseala acută și refacerea după efort	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Principii alimentare	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	Primul ajutor în caz de arsuri	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Suplimentele alimentare și susținătoarele de efort	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Dopping	discuții tematice	2 ore
8.	Manevre de resuscitare cardio-respiratorie	lucrări practice	2 ore



9.	Manevre de resuscitare cardio-respiratorie	lucrări practice	2 ore
10.	Primul ajutor în cazul plăgilor mușcate	lucrări practice	2 ore
11.	Manevra Heimlich	lucrări practice	2 ore
12.	Bandaje, comprese și atelări	lucrări practice	2 ore
13.	Primul ajutor în cazul leziunilor la nivelul coloanei vertebrale	lucrări practice	2 ore
14.	Primul ajutor în leziunile osteotendinoase	discuții tematice	2 ore

**Bibliografie:**

- Alexandrescu C., Băjenaru Georgete, Demeter A., *Practica medicinei sportive*, București, Editura Medicală, 1989
- Diaconescu N., Rottenberg N., Niculescu M., *Noțiuni de anatomie practică*, Timișoara, Editura "Facla" 1979
- Drăgan I., *Medicină sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 1982
- Drăgan I., *Filtrele organismului*, București, Editura Sport-Turism, 1979
- Drăgan I., Pop T., *Medicina nucleară în practica sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 1977
- Drosescu P., *Igiena și Controlul medical în sport*, Editura Tehnopress, Iași, 2005
- Dumitru C., *Inima și sportul de performanță*, București, Editura Sport-Turism, 1975
- Roată A., *Plămânul – pompa de oxigen a organismului*, București, Editura Sport-Turism, 1983
- Rosato Frank D., *Fitness and Wellness*, New York, The Physical Connection West Publishing Company, 1986
- Ulmeanu Fl.C., *Medicina culturii fizice*, București, Editura Medicală, 1965

**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 explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală	50%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	25%
	Intervenții la discuții	Notare curentă	25%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice).</li><li>• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de lucrări practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul>			

**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	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală	50%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	25%
	Intervenții la discuții	Notare curentă	25%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice).</li><li>• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de lucrări practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul>			

Data completării  
28.09.2020

Titular de curs

Titular de seminar

Data avizării în Departament  
30.09.2020

Director de Departament