



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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FIZIOLOGIE						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Cezar HONCERIU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf.univ.dr. Cezar HONCERIU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	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					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități					6
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, videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de curs, videoproiector

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

5.1 de desfășurare a cursului	Platformă cisco webex
5.2 de desfășurare a seminarului	Platformă cisco webex

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, 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 (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</p> <p>CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului 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 în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Dobândirea următoarelor competențe și cunoștințe: cunoștințe de bază asupra fiziologiei umane; cunoașterea surselor de energie și relația acestora cu tipul de efort efectuat; înțelegerea proceselor fiziologice care conduc la adaptarea organismului în urma efectuării efortului fizic.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea modificărilor fiziologice imediate și tardive cauzate de efortul fizic;Cunoașterea limitelor fiziologice umane în efort fizic;Metode și mijloace de evaluare a parametrilor fiziologici în efort.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Introducere în fiziologia umană și a efortului fizic. Substanțe organice și anorganice din materia vie. Homeostazie și valori homeostazice	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
2.	Sângele și modificările lui în efortul fizic. Componentele sângelui. Elementele figurate ale sângelui. Plasma sangvină. Grupele sangvine. Coagularea sângelui	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
3.	Sistemul cardiovascular. Fiziologia inimii. Proprietățile miocardului. Ciclu cardiac. Reglarea nervoasă și umorală a inimii	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore



4.	Fiziologia sistemului vascular. Proprietățile fiziologice ale sistemului vascular. Componentele funcționale. Adaptări cardiovasculare la efort	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
5.	Aparatul respirator. Structura funcțională. Respirația pulmonară. Ventilația pulmonară. Inspirația. Expirația. Volumele și capacitățile pulmonare	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
6.	Respirația tisulară. Schimbul de gaze tisular. Respirația celulară. Consumul de oxigen și consumul maxim de oxigen	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
7.	Adaptări acute și tardive ale aparatului respirator	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
8.	Metabolismul și sursele de energie. Metabolismul intermediar glucidic, al proteinelor și al lipidelor. Metabolismul apei. Metabolismul mineral	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
9.	Fiziologia aparatului locomotor și modificările acestuia în efort. Fiziologia sistemului osos. Adaptări ale cartilajelor la efort. Adaptări ale tendoanelor și ligamentelor la efort	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
10.	Fiziologia sistemului muscular. Structura funcțională a mușchilui scheletic. Tipuri de contracții musculare	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
11.	Tipologia fibrelor musculare. Recrutarea fibrelor musculare în efort. Producerea forței musculare	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
12.	Modificări fiziologice acute și tardive ale musculaturii striate la efort	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
13.	Sistemul nervos și implicarea lui în efort. Organizarea și structura funcțională a sistemului nervos	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
14.	Evaluarea unor indicatori fiziologici	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Honceriu, C., 2015 – Fiziologia efortului fizic. Editura PIM, Iași.
- Honceriu, C., 2015 - Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
- Honceriu, C., 2015. Aspecte ergofiziologice la copii și importanța mișcării în combaterea obezității. Conferința Națională Prevenția Obezității la Vârsta Copilăriei 2015, Editura Gr.T.Popa, UMF Iași, ISBN 978-606-544-319-8.
- Honceriu, C. (2016). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic și electronic, UAIC, Iași.
- Honceriu, C. (2016). Un retur de poveste în cifre. Editura Pim, Iași
- Honceriu, C., (2018). Prevenția obezității la vârsta copilăriei. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași, Editura Gr.T.Popa – UMF Iași, 2018. Cap.II, Exercițiile fizice pentru combaterea obezității și metabolismul de efort.

Referințe suplimentare:

- ACSM (American College of Sport Medicine), 1991 – Guidelines for exercise testing and prescription, 4th edition. Philadelphia.
- Honceriu, C. (2016). Un retur de poveste în cifre. Editura Pim, Iași

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Homeostazie și valori homeostazice. Indicatori fiziologici ai homeostaziei. Mecanisme homeostazice ale organismului. Heterostazia, factori de stres și fenomenul de adaptare. Metabolismul și sursele de energie. Măsurarea costului energetic în efort	Referate și discuții tematice.	2 ore



2.	Modificările de efort ale sângelui. Adaptări imediate și tardive	Referate și discuții tematiche.	2 ore
3.	Adaptări cardiovasculare acute la efort. Frecvența cardiacă. Debitul sistolic. Debitul cardiac. Redistribuirea debitelor locale sangvine. Creșterea diferenței arterio-venoase în oxigen. Tensiunea arterială	Referate și discuții tematiche.	2 ore
4.	Adaptări cardiovasculare tardive la efort. Bradicardia. Debitul sistolic. Cardiomegalia. Modificări ale densității capilarelor	Referate și discuții tematiche.	2 ore
5.	Aparatul respirator. Difuziunea alveolo-pulmonară. Transportul gazelor în sânge: oxigenul și dioxidul de carbon	Referate și discuții tematiche.	2 ore
6.	Respirația în condiții de hiperbarism și hipobarism. Reglarea respirației	Referate și discuții tematiche.	2 ore
7.	Adaptări acute și tardive ale aparatului respirator	Referate și discuții tematiche.	2 ore
8.	Măsurarea costului energetic în efort	Referate și discuții tematiche.	2 ore
9.	Adaptările tendoanelor și ligamentelor la efort	Referate și discuții tematiche.	2 ore
10.	Fibra musculară striată. Interacțiunea dintre actină și miozină. ATP, sursa de energie pentru contracția musculară	Referate și discuții tematiche.	2 ore
11.	Tipuri de contracții musculare. Tipuri de fibre musculare. Tonusul muscular. Oboseala musculară	Referate și discuții tematiche.	2 ore
12.	Adaptări acute ale musculaturii scheletice la efort. Adaptări tardive ale musculaturii scheletice la efort	Referate și discuții tematiche.	2 ore
13.	Bazele funcționale ale neuronului. Bazele fiziologice ale sinapsei	Referate și discuții tematiche.	2 ore
14.	Explorări funcționale cardiovasculare. Probe de laborator și probe de teren	Referate și discuții tematiche.	2 ore

Bibliografie:

- Honceriu, C., 2015 – Fiziologia efortului fizic. Editura PIM, Iași.
- Honceriu, C., 2015 - Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
- Honceriu, C., 2015. Aspecte ergofiziologice la copii și importanța mișcării în combaterea obezității. Conferința Națională Prevenția Obezității la Vârsta Copilăriei 2015, Editura Gr.T.Popa, UMF Iași, ISBN 978-606-544-319-8.
- Honceriu, C. (2016). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic și electronic, UAIC, Iași.
- Honceriu, C. (2016). Un retur de poveste în cifre. Editura Pim, Iași
- Honceriu, C., 2018). Prevenția obezității la vârsta copilăriei. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași, Editura Gr.T.Popa – UMF Iași, 2018. Cap.II, Exercițiile fizice pentru combaterea obezității și metabolismul de efort.

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



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

10.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 pe parcurs	Examen	80%
10.5 Seminar	Evaluare pe parcurs	Referat	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Minim nota 5 la examen			

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 pe parcurs	Examen on line	80%
10.5 Seminar	Evaluare pe parcurs	Referat on line	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
Conf.dr. Honceriu Cezar

Titular de seminar
Conf.dr. Honceriu Cezar

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE APĂ: ÎNOT						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Renato-Gabriel PETREA						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Alexandru OPREAN						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Să parcurgă conținutul cursurilor: Gimnastica de bază; Anatomie funcțională; Teoria și metodica educației fizice și sportului; Istoria educației fizice și sportului; Kinesiologia.
4.2 De competențe	<ul style="list-style-type: none">• Să stăpânească limbajul minim de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită.• Să aibă capacitatea de a concepe exerciții fizice, în succesiune metodică corectă, specifice lucrului pe uscat în cadrul lecțiilor de învățare a procedurilor sportive de înot (încălzirea organismului).• Să recunoască principalele efecte pe care le exercită apa, prin proprietățile sale, asupra organismului.• Să fie capabil să-și mențină respirația (apnee voluntară) timp de cel puțin 20 sec., cu capul scufundat în apă și cu ochii deschiși.

**5. Condiții (dacă este cazul)**

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu 105 de locuri, tablă, laptop, videoproiector.
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Bazin de înot (dimensiuni minime 10/20 m., adâncime 1,10-1,60 m), obiecte ajutătoare (plute, labe de înot), obiecte ajutătoare gonflabile (colaci, camere de bicicletă, mingi).

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 lucrărilor practice	Laptop, conexiune la internet, platformă de lucru (ex: Cisco Webex).

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului 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 în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și deprinderi practice specifice înotului, pentru practicarea acestuia ca mijloc de agrement nautic și de menținere a propriei stări de sănătate, precum și utilizarea acestor cunoștințe în vederea organizării și conducerii lecțiilor de învățare a înotului cu copiii sau cu persoane de diferite vârste.
7.2 Obiectivele specifice	Prin studierea conținutului teoretic și practic al cursului de înot se urmărește ca studenții să fie capabili: <ul style="list-style-type: none">să conștientizeze influențele benefice pe care le are practicarea înotului asupra corpului și să cunoască regulile de igienă care trebuie respectate în practicarea înotului;să poată opera cu termeni din fizică, anatomie, fiziologie, biomecanică etc. în explicarea legilor plutirii și înaintării corpului în apă;să demonstreze prin înot integral și defalcat tehnica corectă de înot în două din cele patru procedee sportive de înot: craul pe piept și craul pe spate;facultativ, demonstrarea tehnicii procedeelor bras și fluture cu acordarea de bonificație la nota finală;să descrie corect terminologic tehnica procedeelor sportive de înot;să stăpânească procedurile de salvare de la înec și de reanimare cardio-respiratorie;să conceapă exerciții și jocuri necesare predării înotului;să posede capacitatea de a depista greșelile în învățarea înotului și de a le înlătura;să poată realiza un proiect de organizare a unui concurs de înot (sportul pentru toți).

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Istoricul înotului, evoluția procedeele sportive de înot și a probelor de înot	Prelegere	2 ore
2.	Istoricul înotului, evoluția procedeele sportive de înot și a probelor de înot	Prelegere	2 ore
3.	Probleme generale privind Natația (ramurile Natației și particularitățile de practicare). Aspecte generale privind practicarea altor ramuri ale Natației (sărituri în apă, polo pe apă, înot sincron, înot aplicativ)	Prelegere	2 ore
4.	Influențele exercitate de practicarea înotului asupra organismului	Prelegere	2 ore
5.	Bazele tehnice ale înotului: legile plutirii și înaintării în apă	Prelegere	2 ore
6.	Bazele tehnice ale înotului: legile plutirii și înaintării în apă	Prelegere	2 ore
7.	Bazele tehnice ale înotului: studiul eficacității mișcărilor de înot	Prelegere	2 ore
8.	Influența particularităților anatomice și fiziologice asupra randamentului înotătorilor	Prelegere	2 ore
9.	Folosirea înotului ca mijloc de tratament al unor afecțiuni	Prelegere	2 ore
10.	Tehnica procedeele sportive de înot (craul pe piept, craul pe spate, bras și fluture), noțiuni de regulament	Prelegere	2 ore
11.	Tehnica procedeele sportive de înot (craul pe piept, craul pe spate, bras și fluture), noțiuni de regulament	Prelegere	2 ore
12.	Metodica învățării procedeele sportive de înot, lecția de înot (structură și conținut), orientări metodologice moderne în învățarea procedeele sportive de înot	Prelegere	2 ore
13.	Metodica învățării procedeele sportive de înot, lecția de înot (structură și conținut), orientări metodologice moderne în învățarea procedeele sportive de înot	Prelegere	2 ore
14.	Organizarea unui centru de învățare a înotului	Prelegere	2 ore

Bibliografie:

Referințe principale:

- Fiedler, P., Fetescu, S., (1996), *Înot-curs pentru studenții FEFS*, Editura Universității "Al.I.Cuza", Iași.
- Fetescu, S., (2016), *Înot teorie, tehnică, metodică, organizare*. Editura Pim, Iași.
- Jivan, I., (1990), *Îndrumar metodic de înot*, Editura IEFS, București.
- Gerhardt, L., (1974) *Înotul pentru copii*, Editura Stadion, București.
- Olaru, M., (1982), *Înot*, Editura Sport-Turism, București.
- Petrea, R.G., (2020), *ÎNOT de la teorie la practică*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Referințe suplimentare:

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1-3.	Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea tehnicii procedeele sportive de înot craul pe piept și spate : exerciții pe uscat, exerciții de acomodare cu apa, plutirea, respirația, deschiderea ochilor în apă	Explicația, demonstrația, exersarea, activități pe grupuri, jocul de rol	6 ore
4-8.	Tehnica mișcărilor de picioare și brațe în procedeele craul pe piept și spate, coordonarea lor și a acestora cu respirația, înotul integral	Explicația, demonstrația, exersarea, exercițiul cu diverse variante	10 ore
9.	Startul și întoarcerile simple pentru procedeele de înot învățate (craul pe piept, craul pe spate)	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore



10-11.	Exerciții pentru consolidarea tehnicii procedeelelor craul pe piept și pe spate	Explicația, demonstrația, exersarea, jocul de rol	4 ore
12-13.	Inițierea în tehnica procedeelelor sportive de înot bras: exerciții pe uscat, exerciții de acomodare cu apa, plutirea, respirația, deschiderea ochilor în apă, tehnica mișcărilor de picioare și brațe, coordonarea lor și a acestora cu respirația, înotul integral. Startul și întoarcerile pentru procedeele de înot bras	Explicația, demonstrația, exersarea, exercițiul cu diverse variante, activități pe grupuri, învățarea prin cooperare	4 ore
14.	Suținerea probelor de control tehnice pentru procedee învățate: craul și spate și facultativ bras și fluture	Demonstrația, exercițiul cu diverse variante	1 oră
	Organizarea unui concurs de înot pentru stabilirea campionului anului, pe procedee de înot, separat băieți și fete	Concursul, jocul de rol, problematizarea	1 oră

Bibliografie:

- Fiedler, P., Fetescu, S., (1996), *Înot-curs pentru studenții FEFS*, Editura Universității "Al.I.Cuza", Iași.
- Fetescu, S., (2016), *Înot teorie, tehnică, metodică, organizare*. Editura Pim, Iași.
- Jivan, I., (1990), *Îndrumar metodic de înot*, Editura IEFS, București.
- Gerhardt, L., (1974) *Înotul pentru copii*, Editura Stadion, București.
- Olaru, M., (1982), *Înot*, Editura Sport-Turism, București.
- Petrea, R.G., (2020), *ÎNOT de la teorie la practică*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

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

- Tematica (conținutul) abordată în cadrul acestei discipline, este astfel organizată încât să corespundă atât nevoilor pieții muncii, cât și cerințelor reprezentanților comunității din segmentele vizate de programul în sine.
- Parcurgerea integrală a conținutului disciplinei, oferă posibilitatea achiziționării unor cunoștințe teoretice și formarea de competențe practice, în concordanță cu cerințele domeniului și cu cele ale standardelor profesionale.
- Disciplina, prin conținutul cursurilor și a seminariilor, înarmează pe viitorul absolvent cu cunoștințe și competențe de specialitate, cu ajutorul cărora va avea capacitatea de a practica înotul ca agrement dar și de a proiecta și conduce lecții de învățare a înotului.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
Constă în: <i>evaluare pe parcurs</i> din cunoștințele teoretice prezentate la curs și evoluția în însușirea tehnicii procedeelelor sportive de înot la activitățile practice + <i>evaluare finală</i> prin probă scrisă din conținuturile prezentate la cursul teoretic cât și cele transmise la activitățile practice.			
10.4 Curs	<ul style="list-style-type: none"> • 50% prezență la cursul teoretic și participare activă la problematica dezbătută. • <i>Evaluare finală</i>: probă scrisă din conținuturile prezentate la cursul teoretic și cele de la activitățile practice. 	Evaluare scrisă	60%
10.5 Lucrări practice	<p>Cerințe generale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prezența în proporție de 100% la activitățile practice programate. • Rezolvarea corespunzătoare a simulărilor unor situații aplicative. • Obținerea minimum a notei 5 (cinci) la toate evaluările din timpul activităților practice. <p>Evaluarea pe parcurs: aprecierea activismului și a progresului înregistrat în</p>	Testarea practică, simularea, problematizarea, concursul	40%



	Însușirea tehnicii procedeele sportive de înot și a capacității de a organiza activități specifice învățării înotului. Evaluarea practică finală: probe practice pentru demonstrarea nivelului de însușire a tehnicii sportive de înot în procedeele craul și spate, facultativ bras.		
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• 50% prezență la cursul teoretic și 100% prezență la lucrările practice;• Obținerea minimum a notei 5 la fiecare probă practică programată și la activitățile metodice susținute;• Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice programate;• Realizarea la nivel maxim de posibilități a tuturor sarcinilor stabilite pentru fiecare activitate practică;• Progresul realizat de student privind tehnica de a înota și capacitatea de a organiza activități de învățare;• Performanța individuală realizată la toate probele de control stabilite comparativ cu baremele de notare fixate;• Îndeplinirea tuturor cerințelor formulate de cadrul didactic titular de disciplină..			

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>Teoria și practica în sporturi de apă: ÎNOT</i>	Examen oral	60 %
10.5 Lucrări practice	Realizarea și prezentarea unui referat cu temă la alegere folosind corect noțiunile și terminologia specifică domeniului (disciplinei <i>Teoria și practica în sporturi de apă: ÎNOT</i>)	Notare curentă	20 %
	Intervenții la discuții pe parcursul semestrului	Notare curentă	20 %
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• 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
08/09/2021Titular de curs
Lector Univ. Dr. **Renato-Gabriel
PETREA**Titular de lucrări practice
Lector Univ. Dr. **Alexandru
OPREAN**Data avizării în Departament
20.09.2021Director 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 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE COMBAT: JUDO						
2.2 Titularul activităților de curs	Profesor univ. dr. Marin CHIRAZI						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Profesor univ. dr. Marin CHIRAZI						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	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. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					9
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	Parcursarea cursului de gimnastică
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 minim 90 locuri dotată cu videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de judo dotată cu tatami și costume de judo

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

5.1 de desfășurare a cursului	Conexiune internet, PC, platformă
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Conexiune internet, PC, platformă

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP2. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP3. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului 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 în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Familiarizarea cu deprinderile specifice și a terminologiei judoului.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Formarea deprinderilor de practicare a judoului.Însușirea cunoștințelor elementare despre regulamentul competițiilor de judo

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Apariția și evoluția judoului pe plan mondial și național	Prelegerea	2 ore
2.	Clasificarea procedeele tehnice din judo	Prelegerea	2 ore
3.	Prezentarea procedeele tehnice din lupta din picioare	Prelegerea	4 ore
4.	Prezentarea procedeele tehnice din lupta la sol	Prelegerea	2 ore
5.	Manifestarea calităților motrice în judo	Prelegerea	2 ore
6.	Notiuni generale de regulament din judo	Prelegerea	2 ore

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

- Chirazi, M., Judo –îndrumar de lucrări practice, Editura Univerității” Al. Ioan Cuza” din Iași, 2016
- Chirazi, M., *Inițierea în judo – jocuri și exerciții cu partener*, Editura Pim, Iași, 2006.
- Hantău, I., *Judo, curs opțional* – I.N.E.F.S. București, 1989.
- Hazincop, A., *Judo - Îndrumar metodic – curs de bază*, Editura Universității “Al. I. Cuza”, Iași, 1993.

Referințe suplimentare:

- Pălărie, C., *Judo, curs de bază*, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2003.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Însușirea principalelor exerciții de încălzire din judo, învățarea elementelor din școala căderilor	Demonstrația	4 ore
2.	Consolidarea elementelor din școala căderilor, învățarea deplasărilor și dezechilibrărilor din judo	Demonstrația	4 ore
3.	Consolidarea deplasărilor și dezechilibrărilor și însușirea procedurii De Ashi Barai	Demonstrația	2 ore
4.	Consolidarea procedurii De Ashi Barai, însușirea procedurilor O Uchi Gari și Ko Uchi Gari	Demonstrația	2 ore
5.	Însușirea procedurilor Koshi Guruma, O Goshi și variante ale acestora	Demonstrația	4 ore
6.	Însușirea procedurilor Morote Seoi Nage și a variantelor acestora	Demonstrația	4 ore
7.	Însușirea procedurilor din tehnica de luptă la sol: tehnica fixărilor	Demonstrația	2 ore
8.	Însușirea procedurilor din tehnica de luptă la sol: tehnica fixărilor strangulărilor	Demonstrația	2 ore
9.	Însușirea procedurilor din tehnica de luptă la sol: tehnica luxarilor	Demonstrația	2 ore
10.	Însușirea procedurilor Uchi Matta, Hrai Ghoshi și variante ale acestora	Demonstrația	2 ore

Bibliografie:

Referințe principale:

- Chirazi, M., Judo – îndrumar de lucrări practice, Editura Univerității” Al. Ioan Cuza” din Iași, 2016
- Hantău, I., *Judo, curs opțional* – I.N.E.F.S. București, 1989.
- Hazincop, A., *Judo - Îndrumar metodic – curs de bază*, Editura Universității “Al. I. Cuza”, Iași, 1993.

Referințe suplimentare:

- Chirazi, M., *Inițierea în judo – jocuri și exerciții cu partener*, Editura Pim, Iași, 2006.
- Ștefănuț, S., *Antrenamentul sportiv în judo*, Editura Scrisul Românesc, Craiova, 1986.

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

- Participare la organizarea concursurilor de judo pe plan local

**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	Cunoașterea noțiunilor teoretice de bază din judo	Notare finală	20%
10.5 Lucrări practice	Demonstrarea căderilor și a zece tehnici din judo	Notare curentă	80%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Punctajul final calculat se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea finală și evaluările curente (activitatea de la lucrările practice) și trebuie să reprezinte o notă de promovare (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	Cunoașterea noțiunilor teoretice de bază din Judo	Notare finală	60%
10.5 Lucrări practice	Demonstrarea prin imitație a căderilor și a zece tehnici din judo	Notare finală	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Punctajul final calculat se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea finală și evaluările curente (activitatea de la lucrările practice) și trebuie să reprezinte o notă de promovare (5).			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
Prof. univ. dr. Chirazi Marin

Titular de L.P.
Prof. univ. dr. Chirazi Marin

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA SI PRACTICA IN ALTE RAMURI SPORTIVE: FOTBAL-TENIS						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. Nichifor Florin						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Dr. Nichifor Florin						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	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. 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					5
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități					1
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, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren fotbal-tenis, fileu, mingi, marcaj corespunzător

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

5.1 de desfășurare a cursului	Prezenta pe platforma online – curs format electronic
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Prezenta pe platforma online, analiza video, activitati interactive

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, 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 (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului 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 în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Crearea unui bagaj teoretic precum și a capacități de a practica jocul de fotbal-tenis la diferite nivele de performanță.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Capacitate de a organiza și desfășura competiții de fotbal-tenis la diferite nivele de pregătire.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Jocul de fotbal-tenis prezentare generală	Explicația, analiza video	2 ore
2.	Selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	Explicația, analiza video	2 ore
3.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	Explicația, analiza video	2 ore



4.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	Explicația, analiza video	2 ore
5.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	Explicația, analiza video	2 ore
6.	Modelul final al jucătorului de fotbal-tenis	Explicația, analiza video	2 ore
7.	Modelul final al jucătorului de fotbal-tenis	Explicația, analiza video	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2007) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
- Drăgan I. și colaboratorii (1979) *Selecția metodico-biologică în sport*, Ed. Sport Turism, București;
- Eclache J.P., Killer J. (1995) *Aptitudine motrice, structură și evaluare*, Ed. CCPS, București;
- Nichifor, F., (2014) *Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță*, Ed. Universității „Al.I.Cuza”, Iași
- Academia Franceză de fotbal (2009) *Ghidul Internațional de Fotbal*

Referințe suplimentare:

- Serbanoni S. (2002) *Capacitățile coordonative în sportul de performanță*, Ed. Print, București;
- Federația Română de Fotbal-Tenis, (2016) *buletin informativ*, nr.2/septembrie 2016

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Jocul de fotbal-tenis prezentare generală	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
2.	Jocul de fotbal-tenis prezentare generală	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
3.	Tip de pregătire în jocul de fotbal-tenis	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
4.	Tip de pregătire în jocul de fotbal-tenis	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
5.	Selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
6.	Selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
7.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
8.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
9.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
10.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
11.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
12.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
13.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
14.	Modelul final al jucătorului de fotbal-tenis / probă de control	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore

**Bibliografie:**

- Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2007) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
- Drăgan I. și colaboratorii (1979) *Selecția metodico-biologică în sport*, Ed. Sport Turism, București;
- Eclache J.P., Killer J. (1995) *Aptitudine motrice, structură și evaluare*, Ed. CCPS, București;
- Nichifor, F., (2014) *Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță*, Ed. Universitatii „Al.I.Cuza,, Iasi
- Academia Franceză de fotbal (2009) *Ghidul Internațional de Fotbal*

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

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

10.a. Evaluare – față în față

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

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a noțiunilor și metodicii specifice jocului de fotbal-tenis	Evaluare scrisă prin referat / ppt	50% din nota finală
10.5 Lucrări practice		Evaluare scrisă prin referat / ppt – portofoliu final	50% din nota finală
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Obținerea minimum a notei 5 la referat / ppt pe parcurs• Obținerea minimum a notei 5 la referat – portofoliu final			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
Lect. dr. Nichifor Florin

Titular de L.P.
Lect. dr. Nichifor Florin

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf. Univ.dr. Lucian Popescu



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	APLICAȚII PRACTICE DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Mihai-Radu IACOB						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	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					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Număr de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Să parcurgă conținutul cursurilor: Gimnastica de bază; Anatomie funcțională; Teoria și metodica educației fizice și sportului; Kinesiologie; Fiziologie; Teoria și practica în sporturi de apă: Înot.
4.2 De competențe	<ul style="list-style-type: none">• Să stăpânească limbajul de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită.• Să înoate în 3 procedee: craul, spate și bras.• Să aibă capacitatea de a concepe exerciții specifice, în succesiune metodică corectă, pentru însușirea tehnicii înotului sportiv și a înotului aplicativ.• Să poată acorda primul ajutor în caz de accidente.• Să cunoască manevrele specifice reanimării cardio-respiratorii.• Să fie capabil să organizeze activitățile specifice agrementului nautic.• Să posede cunoștințe din domeniul psiho-pedagogiei, să dea dovadă de tact pedagogic în situații speciale.

**5. Condiții (dacă este cazul)**

5.1 De desfășurare a cursului	-
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Bază nautică, 30 de caiace, veste de salvare, ambarcațiuni de agrement.

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

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului 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 în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">• Formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și de abilități practice și organizatorice în vederea practicării activităților specifice agrementului nautic în deplină siguranță.• Capacitatea de a adapta tehnica sportivă de înot la situații aplicative concrete.• Stăpânirea tehnicii de acordare a primului ajutor în cazul accidentelor specifice practicării agrementului nautic.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• să aplice tehnica de înot sportiv adaptând-o la condițiile concrete de mediu natural;• să folosească, în funcție de situație, și celelalte procedee de înot aplicativ;• să adapteze tehnicile de înot cunoscute în acțiuni concrete de traversare a unor lacuri, cursuri de ape curgătoare, în transportul prin apă a diferitelor obiecte sau de persoane prin remorcarea acestora;• să înoate îmbrăcat și să cunoască manevrele pentru dezbrăcătul în apă;• să folosească procedurile de salvare de la înec: alegerea traseului dus-întors, apropierea de victimă, priza aplicată victimei, eliberarea de prizele incomode ale victimei, transportul victimei, reanimarea cardio-respiratorie etc.;• să alcătuiască un traseu și să organizeze o expediție cu ambarcațiuni pe o apă curgătoare (simulare);• să simuleze organizarea de diferite activități pe marginea unei ape cu o grupă de sportivi aflați în cantonament sau o grupă de elevi aflați în vacanță;• să recunoască particularitățile de practicare a diferitelor sporturi nautice, tehnica padelatului în caiac.

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
	-		

Bibliografie:
Referințe principale:
Referințe suplimentare:

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Ca tematică generală: toate activitățile practice care se vor programa vor avea ca orientare generală preocuparea pentru înarmarea studenților cu cunoștințe teoretice și abilități practice pentru a fi capabili să-și adapteze motricitatea la diferite situații aplicative pe care le impune mediul natural, în cazul nostru – apa.			
1-5.	Consolidarea tehnicii de înot sportiv în condițiile practicării în ape naturale	Exersare practică	10 ore
6-7.	Exersarea tehnicilor de înot aplicativ	Exersare practică	4 ore
8.	Fiziologia înecului. Proceduri de acordare a primului ajutor în caz de înece	Prezentare interactivă, demonstrație, exersare practică	2 ore
9-11.	Prezentarea ambarcațiunilor sportive și de agrement. Tehnica manevrării diferitelor tipuri de ambarcațiuni	Prezentare, demonstrație, exersare practică	6 ore
12.	Diferite alte variante de practicare a mișcării în apă	Prezentare interactivă	2 ore
13.	Modalități de organizare a activităților specifice pentru petrecerea timpului liber în preajma unei ape	Prezentare interactivă, aplicație practică	2 ore
14.	Alcătuirea unui traseu și organizarea unei expediții pe o apă curgătoare	Prezentare interactivă, aplicație practică	2 ore

Bibliografie:

- Chirazi, M., *Tehnici de manevrare a ambarcațiunilor*, Editura Pim, Iași, 2015.
- Degeratu, M., Petru, A., Ioniță, S., *Manualul scafandruului*, Editura Per Omnes Artes, București, 1999.
- Dumitrescu, N., Opreșescu, I., *Înotul*, Editura Stadion, București, 1973.
- Florescu, C., Mociani, V., *Canotaj*, Editura Sport-Turism, București, 1985.
- Gerhardt, L., *Înotul pentru copii*, Editura Stadion, București, 1974.
- Olaru, M., *Înot*, Editura Sport-Turism, București, 1982.
- Popescu, A., Samur, R., *Planșa cu velă*, Editura Sport-Turism, București, 1990.
- U.C.F.S., *Sporturi nautice*, Editura Cultură Fizică și Sport, București, 1953.

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

- Tematica (conținutul) abordată în cadrul acestei discipline, este astfel organizată încât să corespundă nevoilor populației pentru practicarea activităților de agrement nautic, pieții muncii din acest sector de activitate, dar și cerințelor reprezentanților comunității din segmentele vizate de programul în sine.
- Parcurgerea integrală a conținutului prezentei discipline, oferă posibilitatea achiziționării unor cunoștințe teoretice și formarea de competențe practice, în concordanță cu cerințele domeniului și cu cele ale standardelor profesionale.
- Disciplina, prin conținutul activităților practice și noțiunilor teoretice transmise, înarmează pe viitorul absolvent cu cunoștințe și competențe de specialitate, cu ajutorul cărora va avea capacitatea de a proiecta și conduce activități specifice agrementului nautic.

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	Constă în: <i>evaluare pe parcurs</i> din activitățile practico-metodice programate, urmărind nivelul de participare a studenților, nivelul de însușire a conținuturilor teoretice și practice și a progresului realizat + <i>evaluare finală</i> prin probe practice și prin testarea nivelului de însușire a unor noțiuni teoretice specifice activităților nautice. Cerințe generale: <ul style="list-style-type: none">• Prezența în proporție de 100% la activitățile practice programate.• Rezolvarea corespunzătoare a simulărilor unor situații aplicative.• Obținerea minimum a notei 5 (cinci) la toate evaluările din timpul activităților practice. Evaluarea pe parcurs: aprecierea activismului și a progresului înregistrat în însușirea tehnicii procedeelelor de înot aplicativ, capacitatea de folosire a tehnicii procedeelelor sportive de înot în diferite situații aplicative (traversări de cursuri de apă, înot îmbrăcat, scufundări și căutări de obiecte, transport de obiecte, salvare de la înec), nivelul de însușire a tehnicii padelatului, a eficienței tehnicii de mânăire a diferitelor ambarcațiuni de agrement. Testarea abilităților în organizarea unor activități de agrement nautic.	Explicația, conversația, exersarea, exercițiul cu diverse variante, demonstrarea tehnicii mânăirii ambarcațiunilor de agrement și a tehnicii procedeelelor de înot aplicativ, activități pe grupuri, problematizarea, învățarea prin cooperare, jocul de rol, concurs etc.	30%
	Evaluarea finală: parcurgerea cu caiacul a unui traseu aplicativ, înot în ape deschise pe distanța de 600 m., participare la o miniexpediție pe distanța de 7 km, salvarea de la înec și proceduri de reanimare cardio-respiratorie.	Testare practică, dialogul interactiv	70%
10.6 Standard minim de performanță			



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

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	Realizarea și prezentarea unui referat cu temă la alegere folosind corect noțiunile și terminologia specifică domeniului (disciplina <i>Aplicații practice discipline sportive de apă</i>)	Notare curentă	75 %
	Intervenții la discuții pe parcursul semestrului	Notare curentă	25 %
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul final calculat (media în procente), se realizează prin însumarea rezultatului de la susținerea referatului 75% și intervenții pe parcurs 25%), punctaj care trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
08/09/2021

Titular de curs

Titular de L.P.
Lector Univ. Dr. **Mihai-Radu**
IACOB

Data avizării în Departament
20.09.2021

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 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ATLETISMULUI						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.Dr. Grigore URSANU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist.Dr. Răzvan Andrei TOMOZEI						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată corespunzător.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Studentii se vor prezenta în echipament sportiv (îmbrăcăminte sport și pantofi de alergare cu talpă elastică). Teren cu pistă pentru atletism/sală pentru atletism, materiale didactice și auxiliare.

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

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

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, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</p> <p>CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului 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 în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Formarea sistemului de deprinderi necesare în predarea atletismului în școală.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Abilitarea și utilizarea corectă a documentelor curriculare specifice atletismului și în proiectarea activităților specifice învățământului primar și gimnazialAsigurarea unui bagaj minim de cunoștințe teoretice și practico – metodice privind predarea atletismului în școală

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Bazele teoretice și metodice generale ale predării exercițiilor de atletism	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Etapele învățării exercițiilor de atletism	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Prevenirea și corectarea greșelilor în învățarea tehnicii exercițiilor de atletism	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Metodica predării exercițiilor de alergări și a marșului sportiv	Prelegere interactivă	2 ore



5.	Metodica predării exercițiilor de alergări și a marșului sportiv	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Metodica predării exercițiilor de sărituri	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Metodica predării exercițiilor de sărituri	Prelegere interactivă	2 ore
8.	Metodica predării exercițiilor de aruncări	Prelegere interactivă	2 ore
9.	Metodica predării exercițiilor de aruncări	Prelegere interactivă	2 ore
10.	Sistemul mijloacelor pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea exercițiilor de atletism specifice învățământului școlar	Prelegere interactivă	2 ore
11.	Sistemul mijloacelor pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea exercițiilor de atletism specifice învățământului școlar	Prelegere interactivă	2 ore
12.	Proiectarea unităților de învățare pe nivele de clase	Prelegere interactivă	2 ore
13.	Metodica pregătirii echipelor reprezentative de cros și de tetratlon athletic școlar	Prelegere interactivă	2 ore
14.	Regulamentul de organizare și desfășurare a competițiilor de atletism	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Alexei, M. (2005), *Atletism – tehnica probelor*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca
- Barbu, C., Stoica, M. (2000), *Atletism – metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică*, Editura Printech, București
- Merică, A. (1994), *Tehnica exercițiilor de atletism*, Editura UAIC, Iași
- Merică, A., Pop, R., Ursanu, G. (1993), *Metodica predării exercițiilor de atletism*, Editura UAIC, Iași
- Mihăilescu, L., Mihăilescu, N. (2006), *Atletism în sistemul educațional*, Editura Universității din Pitești, Pitești
- Rață, G. (2002), *Atletism – tehnică, metodică, regulament*, Editura Alma Mater, Bacău
- Tatu, T., Alexandrescu, D., Ardelean, T. (1983), *Atletism*, Editura Didactică și Pedagogică, București
- Țifrea, C. (2002), *Teoria și metodica atletismului*, Editura Doreco, București
- Ursanu, G., Budevici, A., Ursanu, V. (2008), *Modelarea și algoritmizarea managerială a antrenamentului sportiv la grupele de începători și avansați în atletism*, Editura Casa Editorială Demiurg, Iași

Referințe suplimentare:

- *** (2002), *Regulamentul competițiilor de atletism*, F.R.Atletism, București

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de viteză	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
2.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de viteză	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
3.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de ștafetă	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore



4.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de ștafetă	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
5.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea săriturii în lungime cu pași în aer	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
6.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea săriturii în lungime cu pași în aer	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
7.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea săriturii în înălțime – răsturnare dorsală	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
8.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea săriturii în înălțime – răsturnare dorsală	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
9.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea aruncării greutății	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
10.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea aruncării greutății	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
11.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergarea de garduri	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
12.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea aruncării alergării de garduri	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
13.	Pregătire pentru poliatloane (pentatlon – fete, heptatlon – băieți)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
14.	Pregătire pentru poliatloane (pentatlon – fete, heptatlon – băieți)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore

Bibliografie:

- Alexei, M. (2005), *Atletism – tehnica probelor*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca
- Barbu, C., Stoica, M. (2000), *Atletism – metodică predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică*, Editura Printech, București
- Merică, A. (1994), *Tehnica exercițiilor de atletism*, Editura UAIC, Iași
- Merică, A., Pop, R., Ursanu, G. (1993), *Metodică predării exercițiilor de atletism*, Editura UAIC, Iași
- Mihăilescu, L., Mihăilescu, N. (2006), *Atletism în sistemul educațional*, Editura Universității din Pitești, Pitești
- Rață, G. (2002), *Atletism – tehnică, metodică, regulament*, Editura Alma Mater, Bacău
- Tatu, T., Alexandrescu, D., Ardelean, T. (1983), *Atletism*, Editura Didactică și Pedagogică, București
- Țifrea, C. (2002), *Teoria și metodică atletismului*, Editura Doreco, București
- Ursanu, G., Budevici, A., Ursanu, V. (2008), *Modelarea și algoritimizarea managerială a antrenamentului sportiv la grupele de începători și avansați în atletism*, Editura Casa Editorială Demiurg, Iași
- *** (2002), *Regulamentul competițiilor de atletism*, F.R. Atletism, București

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

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

**10.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 cu chestionar tip grilă	80 %
10.5 Lucrări practice	Participare activă la activitățile practice Verificare – probă de control	Notare curentă	20 %
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare cu chestionar tip grilă online pe platformă	80 %
10.5 Lucrări practice	Participare activă la activitățile practice Verificare – practico-metodice	Suținerea unui referat cu temă la alegere – pe platformă	20 %
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
Lect. dr. Grigore Ursanu

Titular de L.P.
Asist. dr. Răzvan Andrei Tomozei

Data avizării în Departament
20.09.2021

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 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEHNICI DE MONITORIZARE A PERFORMANȚEI SPORTIVE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. Trofin Petruț-Florin						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. Trofin Petruț-Florin						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					3
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	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 videoproiector, laptop
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală pentru evaluări de laborator, teren, pistă de atletism, vestiare, mingi, jaloane, copete, echipament pentru evaluare fizică

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

5.1 de desfășurare a cursului	Laptop, cameră video, microfon, sală de curs
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Laptop, cameră video, microfon, sală de curs, materiale video exemplificatoare

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 accer interdisciplinar.</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului 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 în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">• Înțelegerea pregătirii sportive și crearea unor abilități necesare monitorizării performanței sportive în sporturile individuale sau de echipă.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Cunoașterea componentelor antrenamentului sportiv.• Cunoașterea principalelor mijloace de monitorizare tehnico-tactică.• Înțelegerea principiilor de funcționare a organismului uman pentru aplicare tehnicilor de monitorizare fizică.• Capacitatea de a folosi rezultatele monitorizării în pregătirea sportivă.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Noțiuni teoretice privind activitatea sportivă	Descrierea, explicația, povestirea, prelegerea, conversația și problematizarea.	2 ore
2.	Măsurare și evaluare în sport	Descrierea, explicația, povestirea, prelegerea, conversația și problematizarea.	2 ore
3.	Evaluarea forței și vitezei	Descrierea, explicația, povestirea, prelegerea, conversația și problematizarea.	2 ore
4.	Evaluarea rezistenței și îndemnării	Descrierea, explicația, povestirea, prelegerea, conversația și	2 ore



		problematizarea.	
5.	Statistica utilizată în monitorizarea sportivă	Descrierea, explicația, povestirea, prelegerea, conversația și problematizarea.	2 ore
6.	Monitorizarea tehnico-tactică a sportivilor	Descrierea, explicația, povestirea, prelegerea, conversația și problematizarea.	2 ore
7.	Selecția sportivă și evaluarea aptitudinilor	Descrierea, explicația, povestirea, prelegerea, conversația și problematizarea.	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Neagu N. (2012) – Cuantificarea pregătirii fizice în antrenamentul sportiv. Editura University Press, Tîrgu Mureș.
- Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
- Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Tudor V. (2013) – Măsurare și evaluare în sport. Editura Discobolul, București.

Referințe suplimentare:

- Cojocariu Adrian (2010) Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului. Editura Pim, Iași.
- Marcu V. (2009) – Studii și cercetări privind evaluarea în cultură fizică și sport. Editura Universității din Oradea, Oradea.
- Moanță A.D. (2011) – Planificare-monitorizare în antrenamentul copiilor și juniorilor. Editura Discobolul, București.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Structura antrenamentului sportiv și mod de organizare	Descrierea, explicația, demonstrarea, conversația și problematizarea.	2 ore
2.	Evaluarea și măsurarea în antrenamentul sportiv	Descrierea, explicația, demonstrarea, conversația și problematizarea.	2 ore
3.	Monitorizarea în sporturile individuale și colective.	Descrierea, explicația, demonstrarea, conversația și problematizarea.	2 ore
4.	Aparate de evaluare a capacității de efort: principii de funcționare	Descrierea, explicația, demonstrarea, conversația și problematizarea.	2 ore
5.	Teste de evaluare a capacității de efort aerob. Factorii de influență ai evaluării fizice	Descrierea, explicația, demonstrarea, conversația și problematizarea.	2 ore
6.	Teste de evaluare a capacității de efort anaerob alactacid. Factorii de influență ai evaluării fizice	Descrierea, explicația, demonstrarea, conversația și problematizarea.	2 ore
7.	Teste de evaluare a capacității de efort anaerob lactacid. Factorii de influență ai evaluării fizice	Descrierea, explicația, demonstrarea, conversația și problematizarea.	2 ore
8.	Baterii de teste specifice ramurilor sportive individuale	Descrierea, explicația, demonstrarea, conversația și problematizarea.	2 ore



9.	Baterii de teste specifice ramurilor sportive individuale	Descrierea, explicația, demonstrarea, conversația și problematizarea.	2 ore
10.	Monitorizarea fiziologică și biochimică în pregătirea sportivă	Descrierea, explicația, demonstrarea, conversația și problematizarea.	2 ore
11.	Evaluarea tehnică și utilitatea acesteia	Descrierea, explicația, demonstrarea, conversația și problematizarea.	2 ore
12.	Evaluarea tactică și utilitatea acesteia	Descrierea, explicația, demonstrarea, conversația și problematizarea.	2 ore
13.	Utilizarea datelor în pregătirea sportivă individuală	Descrierea, explicația, demonstrarea, conversația și problematizarea.	2 ore
14.	Utilizarea datelor în pregătirea sportivă a echipelor	Descrierea, explicația, demonstrarea, conversația și problematizarea.	2 ore

Bibliografie:

- Neagu N. (2012) – Cuantificarea pregătirii fizice în antrenamentul sportiv. Editura University Press, Tîrgu Mureș.
- Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
- Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Tudor V. (2013) – Măsurare și evaluare în sport. Editura Discobolul, București.
- Monea Gheorghe și Monea Dan (2010) Selecția și orientarea în sportul de performanță. Editura Mido Print, Cluj-Napoca.

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

- Prin parcurgerea conținutului disciplinei, studenții se vor descurca foarte bine în procesul de monitorizare al sportivilor, fie că vorbim de ramuri sportive individuale sau colective.

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	<ul style="list-style-type: none">• participare activă în timpul semestrului la curs;• însușirea noțiunilor de teoretice și utilizarea corectă a acestora.	Examen oral – prezentare de proiect	50%
10.5 Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none">• implicare activă;• prezența fizică (minim 78,6% - 11 prezențe) – condiție de susținere a examenului;• activitate extrașcolară specifică disciplinei.	Evaluare pe parcurs	50%
10.6 Standard minim de performanță			



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

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	<ul style="list-style-type: none">• participare activă în timpul semestrului la curs;• însușirea noțiunilor de teoretice și utilizarea corectă a acestora.	Examen oral – prezentare de proiect	50%
10.5 Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none">• implicare activă;• prezența online audio-video (minim 78,6% - 11 prezențe) – condiție de susținere a examenului;• activitate extrașcolară specifică disciplinei.	Evaluare pe parcurs	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea pe parcurs să reprezinte o notă de promovare (minim 5), fiind o condiție pentru intrarea în examen.• Punctajul la examen să reprezinte o notă de promovare (minim 5).• Punctajul final calculat (media procentuală), folosind rezultatul la examen și evaluările pe parcurs (lucrări practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
Lect. Univ. Dr. Trofin-Petruț-Florin

Titular de L.P.
Lect. Univ. Dr. Trofin Petruț-Florin

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN CENTRE DE ÎNIIERE ÎN SPORT						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. Drd. Tomoei Răzvan-Andrei						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	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					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	Studentii se vor prezenta în sala de curs/centrale de inițiere în sport/baza sportivă a facultății în echipament sportiv

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

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport CP3. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar CP4. Capacitatea de a conduce echipe de lucru și de a comunica eficient în contexte diverse CP5. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului sportiv.
Competențe transversale	CT1. Capacitatea de organizare a unei competiții în condiții optime, într-o anumită ramură de sport. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru privind organizarea și desfășurarea seminariilor

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Consolidarea cunoștințelor de ordin teoretic metodologic și practico-metodic, specifice organizării și inițierii unor competiții și evenimente
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea teoriei și a conceptelor, în eventualitatea aplicării la diferite niveluri ierarhice ale unei organizațiiDezvoltarea abilităților de comunicare cu cei implicați în realizarea evenimentelor sportiveCapacitatea de a conduce un proiect și de a organiza diferite activități sportive

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
Bibliografie: Referințe principale: Referințe suplimentare:			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Structurile publice și private dedicate sportului	Explicație, Demonstrație	2 ore
2.	Structura organizatorică a Ministerului Tineretului și Sportului: Direcțiile Județene pentru Sport. Cluburi sportive: tipuri, structuri de organizare, finanțare	Explicație, Demonstrație	2 ore



3.	Fundamentele marketing-ului în organizarea unui eveniment sportiv în Iași	Explicație, Demonstrație	2 ore
4.	Analiza structurii de funcționare a unui departament sportiv – metode și modele de conducere	Explicație, Demonstrație	2 ore
5.	Calificarea personalului angajat și îndatoririle acestuia în raport cu fișa postului	Explicație, Demonstrație	2 ore
6.	Administrarea și eficiența centrelor sportive	Explicație, Demonstrație	2 ore
7.	Prezentarea generală a strategiei de management în cadrul centrelor de inițiere în sport	Explicație, Demonstrație	2 ore
8.	Comunicarea în cadrul organizației sportive	Explicație, Demonstrație	2 ore
9.	Metode de promovare a unui eveniment sportiv	Explicație, Demonstrație	2 ore
10.	Forme de sponsorizare a unui eveniment sportiv. Realizarea pachetelor de sponsorizare. Tactici și tehnici de negociere	Explicație, Demonstrație	2 ore
11.	Realizarea strategiei de comunicare: on-line, realizarea comunicatului de presă, interviuri	Explicație, Demonstrație	2 ore
12.	Elementele și etapele organizării unei competiții sau eveniment sportiv. Stabilirea obiectivelor, a locului de desfășurare, perioada și durata evenimentului. Necesarul de resursă umană.	Explicație, Demonstrație	2 ore
13.	Verificare portofoliu	Explicație, Demonstrație	2 ore
14.	Verificare portofoliu	Explicație, Demonstrație	2 ore

Bibliografie:

- Datculescu, P. (2012) *Cercetare practică de marketing*. Ed. Brandbuiders Grup, Otopeni;
- Nicolae, E. (2013) *Tendințe metodologice în elaborarea unui proiect strategic de dezvoltare a bazei materiale din cadrul unui club sportiv*, Ed. Printech, București;
- Opreșan, V. (2002) *Marketing și comunicare în sport*, Ed. Uranus, București;
- Turcu, D.M. (2011) *Managementul structurilor și activităților sportive*, Ed. Universității Lucian Blaga, Sibiu

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

- Conținuturile sunt coroborate cu cerințele programei învățământului preuniversitar și cu așteptările reprezentanților comunității a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi / Asociații Sportive)

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	<ul style="list-style-type: none">➤ Portofoliu individual: studiu de caz pentru un centru de inițiere în sport din Municipiul Iași (50%)➤ Participarea și implicarea la activitatea de seminar (50%)	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Nota 5 pentru evaluarea globală• Prezență 100% la activitățile practice desfășurate			

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	<ul style="list-style-type: none">➤ Portofoliu individual: studiu de caz pentru un centru de inițiere în sport din Municipiul Iași (50%)Participarea și implicarea la activitatea de seminar (50%)	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Nota 5 pentru evaluarea globală• Prezență 100% la activitățile practice desfășurate			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
-

Titular de L.P.
Asist.Univ.Drd.Tomozei Răzvan-
Andrei

Data avizării în Departament
20.09.2021

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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ÎNCEPĂTORI (1) - ATLETISM						
2.2 Titularul activităților de curs	Asist. Univ. Drd. Tomozei Răzvan-Andrei						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. Drd. Tomozei Răzvan-Andrei						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					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					2
Examinări					2
Alte activități					6
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 lucrărilor practice	Studentii se vor prezenta în echipament sportiv (îmbrăcăminte sport și pantofi de alergare cu talpă elastică). Teren cu pistă pentru atletism/sală pentru atletism, materiale didactice și auxiliare.

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

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, 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 (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului 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 în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice ale probelor de atletism, precum și a principalelor noțiuni de regulament
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Să utilizeze corect terminologia tehnicii probelor atletice, a particularităților probelor în etapa de inițiere, precum și a noțiunilor de regulament.• Să-și însușească succesiuni metodice de exerciții în vederea inițierii în practicarea probelor din atletism.• Să dobândească abilități pentru a conduce părți din lecția de atletism.• Să fie capabili să aplice informațiile acumulate pentru organizarea concursurilor atletice pentru studenți.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Introducere în teoria antrenamentului în probele atletice	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
2.	Performanță. Capacitatea de performanță	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
3.	Efortul de antrenament și de concurs	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore



4.	Principalele tipuri de efort	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
5.	Parametrii principali ai efortului	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
6.	Măsurare, evaluare și prognoză în atletism	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
7.	Solicitarea de antrenament și metode de evaluare. Probe șo nirme de control	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
8.	Planificarea, programarea și evidența antrenamentelor în atletism	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
9.	Principalele documente de planificare	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
10.	Plan de lecție, microciclu, mezociclu	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
11.	Planul anual de antrenament	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
12.	Selecția în atletism	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
13.	Selecția în atletism	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
14.	Selecția în atletism	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Dragan, I. Selecția medico-biologică în sport, Ed. Sport Turism, București, 1977
- Gârleanu, D. Atletism de performanță, Editura Sport Turism, București, 1987
- Ursanu, G. Optimizarea calităților motrice, Editura Universității „Al. I. Cuza” Iași, 2015

Referințe suplimentare:

- Radu, L. *Influența atletismului asupra posturii corporale la atleți, juniori II, probe de semifond-fond*, Editura Universității „Al. I. Cuza” Iași, 2013
- Tomozei R. Interpretation of the Analysis of 7-Step and 8-Step Start in Great Hurdles Competitions, <https://doi.org/10.36836/UAIC/FEFS/10.60>, 2019
- Tomozei R. Technical approach concerning hurdles and steeplechase, <https://doi.org/10.36836/2020/2/3>, 2020

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Învățarea și consolidarea școlii atletismului	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
2.	Tehnica și metodică probelor de semifond-fond. Noțiuni de regulament. Învățarea și consolidarea pasului lansat de semifond.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
3.	Învățarea și consolidarea startului înalt și a lansării de la start. Învățarea și consolidarea elementelor de tactică	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
4.	Dezvoltarea calităților motrice dominante în probele de semifond-fond	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
5.	Tehnica și metodică săriturii în lungime. Noțiuni de regulament. Învățarea și consolidarea săriturii în lungime cu 1 ½ pași	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
6.	Învățarea și consolidarea săriturii în lungime cu 1 ½ pași. Dezvoltarea calităților motrice dominante în	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore



	proba de săritură în lungime		
7.	Evaluare pe parcurs: probele de semifond, săritura în lungime (descriere tehnică, exerciții, noțiuni de regulament, execuție tehnică).	demonstrația, problematizarea	2 ore
8.	Tehnica și metodică alergării de viteză în probele de sprint. Noțiuni de regulament. Învățarea și consolidarea pasului lansat de viteză și a pasului accelerat în linie dreaptă și în turnantă.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
9.	Învățarea și consolidarea startului de jos și a lansării de la start în linie dreaptă și în turnantă. Dezvoltarea calităților motrice dominante în probele de viteză.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
10.	Tehnica și metodică aruncării greutății. Noțiuni de regulament. Școala aruncării	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
11.	Învățarea și consolidarea aruncării de pe loc. Învățarea și consolidarea elanului linear.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
12.	Învățarea și consolidarea elanului circular	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
13.	Dezvoltarea calităților motrice dominante în proba de aruncarea greutății.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
14.	Evaluare pe parcurs: probele de sprint, aruncarea greutății (descriere tehnică, exerciții, noțiuni de regulament, execuție tehnică probă).	demonstrația, problematizarea	2 ore
Bibliografie: <ul style="list-style-type: none">• Merică, Al. (1994), <i>Tehnica exercițiilor de atletism</i>, Editura Universității „Al. I. Cuza” Iași.• FRA Regulamentul probelor de atletism, 2019			

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, respective Inspectoratul Școlar Județean, Cluburile Sportive Școlare, Palatul Copiilor, Asociația Județeană de Atletism, alte cluburi și asociații sportive cu ramură de sport Atletism, etc.

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 tehnice și metodice specifice atletismului, precum și a noțiunilor de regulament.	Evaluare orală	60%
10.5 Lucrări practice	Demonstrarea tehnicii probelor din atletism	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Prezență minim 75% la lucrările practice. Minim nota 5 la evaluarea orală. Minim nota 5 la evaluarea practică.			

10.b. Evaluare – online



Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor tehnice și metodice specifice atletismului, precum și a noțiunilor de regulament.	Evaluare scrisă - pe platformă	60%
10.5 Lucrări practice	Demonstrarea tehnicii probelor din atletism	Portofoliu prezentat pe platformă	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Prezență minim 75% la lucrările practice. Minim nota 5 la evaluarea orală. Minim nota 5 la susținerea portofoliului.			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
Asist.Univ.Drd.Tomozei Răzvan-Andrei

Titular de L.P.
Asist.Univ.Drd.Tomozei Răzvan-Andrei

Data avizării în Departament
20.09.2021

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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - ÎNCEPĂTORI – FOTBAL (1)						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. Cezar HONCERIU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Univ. Dr. Cezar HONCERIU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					48
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități					10
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, videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren sintetic fotbal

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

5.1 de desfășurare a cursului	Platformă (CiscoWebex)
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Platformă (CiscoWebex)

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport. CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului 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 în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">• Dobândirea de cunoștințe asupra metodicii antrenamentului dar și asupra caracteristicilor, tendințelor și valențelor formative ale jocului de fotbal.• Cunoștințe specifice asupra aspectelor teoretice și practice de bază ale jocului de fotbal.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili: <ul style="list-style-type: none">• Să cunoască principalele metode de antrenament ale jocului de fotbal.• Să cunoască specificul fiecărei componente de antrenament din jocul de fotbal.• Să analizeze componenta tehnică, tactică, fizică și teoretică de antrenament și joc a unei echipe de fotbal.• Cunoașterea și încadrarea corespunzătoare a metodelor și mijloacelor specifice jocului de fotbal în documentele metodice de planificare și programare a antrenamentului sportiv• Să cunoască și să poată alege mijloacele potrivite pentru predarea tehnicii, tacticii și a aspectelor teoretice specifice jocului de fotbal.• Cunoașterea etapelor selecției, antrenării și conducerii în competiții a unei echipe de fotbal.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Caracteristicile și particularitățile meseriei de antrenor	Prelegere video, ppt	2 ore
2.	Elemente de planificare și programare în antrenamentul jocului de fotbal	Prelegere video, ppt	2 ore



3.	Particularitățile pregătirii tehnice în jocul de fotbal	Prelegere video, ppt	2 ore
4.	Particularitățile pregătirii tactice în jocul de fotbal	Prelegere video, ppt	2 ore
5.	Particularitățile pregătirii psihologice în jocul de fotbal. Importanța și rolul psihologului specializat.	Prelegere video, ppt	2 ore
6.	Particularitățile pregătirii teoretice în jocul de fotbal	Prelegere video, ppt	2 ore
7.	Particularitățile pregătirii psihologice în jocul de fotbal. Importanța și rolul psihologului specializat.	Prelegere video, ppt	2 ore
8.	Planificarea și periodizarea antrenamentului pe cicluri de pregătire	Prelegere video, ppt	2 ore
9.	Orientarea și selecția în jocul de fotbal	Prelegere video, ppt	2 ore
10.	Particularitățile instruirii pe categorii de vârstă la copii și juniori	Prelegere video, ppt	2 ore
11.	Particularitățile instruirii pe categorii de vârstă la seniori	Prelegere video, ppt	2 ore
12.	Fișe tehnico-tactice de urmărire a meciurilor	Prelegere video, ppt	2 ore
13.	Modele de joc și antrenament	Prelegere video, ppt	2 ore
14.	Curs cu caracter recapitulativ	Prelegere video, ppt	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Honceriu, C. (2010). Fotbalul în școală. Editura Universității Al. I. Cuza, Iași.
- Honceriu, C. (2015). Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
- Honceriu, C. (2016). Un retur de poveste în cifre. Editura Pim, Iași.
- Honceriu, C. (2018). CSMS Iași – A qualification in Europa League in numbers. Lambert Academic Publishing.
- Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Honceriu, C. (2021). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

Referințe suplimentare:

- Abălașei, B., Honceriu, C., Iacob, M.R. (2018). Educație prin jocuri dinamice. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Cojocaru, V., 2002 – Fotbal de la 6 la 18 ani. Metodica pregătirii. ANEFS, București.
- Constantinescu, D., Honceriu, C., Enache, P., 2004 – Fotbal, teoria jocului. Editura Cantes, Iași.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tehnic în jocul de fotbal – tehnica de colaborare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
2.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tehnic în jocul de fotbal – tehnica de adversitate	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
3.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica colectivă în atac	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
4.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica colectivă în apărare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore



5.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica individuală în atac	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
6.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica individuală în apărare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
7.	Tactica în momentele fixe ale jocului în atac / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
8.	Tactica în momentele fixe ale jocului în apărare/ Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
9.	Individualizarea antrenamentului pe posturi / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
10.	Translația echipei și jucătorilor în faza de atac și apărare / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
11.	Probe tehnice specifice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
12.	Probe fizice specifice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
13.	Organizarea unui turneu de fotbal	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
14.	Joc bilateral	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore

Bibliografie:

- Honceriu, C. (2010). Fotbalul în școală. Editura Universității Al. I. Cuza, Iași.
- Honceriu, C. (2015). Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
- Honceriu, C. (2016). Un retur de poveste în cifre. Editura Pim, Iași.
- Honceriu, C. (2018). CSMS Iași – A qualification in Europa League in numbers. Lambert Academic Publishing.
- Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Honceriu, C. (2021). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

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

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluare pe parcurs; prezentare referat	Examen scris	50%



10.5 Lucrări practice	Evaluare pe parcurs	Probe practice.	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Minim nota 6 la evaluarea practică..			

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluare pe parcurs; prezentare referat	Examen online	50%
10.5 Lucrări practice	Evaluare pe parcurs	Referat	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Minim nota 5 la evaluarea scrisă			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
Conf.univ.dr. Honceriu Cezar

Titular de L.P.
Conf.univ.dr. Honceriu Cezar

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ÎNCEPĂTORI (1) – HANDBAL						
2.2 Titularul activităților de curs	Asist. Drd. Muntianu Vlad-Alexandru						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Drd. Muntianu Vlad-Alexandru						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					5
Alte activități					4
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 de minimum 15 locuri, videoretroproiector, laptop
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de jocuri sportive, teren exterior, mingi de handbal, jaloane, tricouri colorate (două culori distincte pentru joc bilateral), bănci, corzi;

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

5.1 de desfășurare a cursului	Echipamente electronice (laptop, tablete), conexiune stabilă pentru internet, platformă de comunicare;
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Echipamente electronice (laptop, tablete), conexiune stabilă pentru internet, platformă de comunicare;

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, 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 (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</p> <p>CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului 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 în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Implementarea și dobândirea unui set specific de cunoștințe teoretice cu aplicabilitate în activitatea practică în ceea ce privește elementele și procedeele jocului de handbal, acțiunile tactice individuale și colective cât și noțiunile principale ale regulamentului.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a conceptelor teoretice de bază, a teoriilor și orientărilor specifice acestei discipline.Utilizarea conceptelor fundamentale ale jocului de handbal.Cunoașterea și însușirea procedeele tehnice și acțiunilor tactice individuale.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea cerințelor cursului teoretic la disciplina <i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1): Handbal</i> Cerințele fișei disciplinei Istoricul jocului de handbal	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
2.	Tendențe actuale în dezvoltarea jocului de handbal modern. Caracteristicile jocului de handbal.	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație,	2 ore



		Problematizare	
3.	Regulamentul de joc și aplicarea acestuia	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
4.	Tehnica și tactica jocului de handbal. Metodica predării poziției fundamentale, deplasarea în teren	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
5.	Metodica predării ținerii, prinderii și pasării mingii (de pe loc)	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
6.	Metodica predării ținerii, prinderii și pasării mingii (din deplasare)	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
7.	Metodica predării driblingului și scoaterea mingii din dribling	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
8.	Metodica predării tehnicii portarului (poziția fundamentală, deplasare și prinderea mingii)	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
9.	Metodica predării tehnicii portarului (respingerea mingilor cu mâna, piciorul, din plonjon și repunerea mingilor în joc)	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
10.	Metodica predării aruncărilor la poartă (de pe loc, din deplasare, cu pas adăugat, cu pas încrucișat)	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
11.	Metodica predării aruncărilor la poartă din săritură și din plonjon	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
12.	Metodica predării fentelor și a mișcărilor înșelătoare	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
13.	Metodica predării depășirilor	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
14.	Metodica predării depășirilor	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore

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

- Alexandru E., Axinte A.(2000) Handbal - de la inițiere la marea performanță, Editura Media, Bacau;
- Bota, I., Bota, M. (1990), *Handbal - 500 de exercitii pentru învățarea jocului*, Ed.Sport-Turism, București;
- Cercel, P. (1980), *Handbal- Exerciții pentru fazele de joc*, Ed.Sport-Turism, București;
- Hantău, C., (2000), *Handbal*, Editura Alphina, București, pp. 76;
- Hantău, C., (2002), *Handbal- jocul in apărare*, Ed. Printech, București;

Referințe suplimentare:

- Igorov Bosi., M., (2009), *Handbal - Metodică*, Ed. Moroșan, București;
- Igorov Bosi., M., (2011), *MDS Handbal- Curs universitar*, Ed. A.N.E.F.S., București;
- Kunsl-Ghermanescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983), *Teoria și metodică handbalului*, Ed. Didactică și Pedagogică, București;
- www.frh.ro - Regulamentul Jocului de Handbal.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea cerințelor lucrărilor practice la disciplina <i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1): Handbal</i> Jocuri și ștafete	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
2.	Metodica predării poziției fundamentale și a mișcării în teren	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
3.	Metodica predării ținerei, prinderii și pasării mingii	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
4.	Metodica predării ținerei, prinderii și pasării mingii	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
5.	Metodica predării ținerei, prinderii și pasării mingii	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
6.	Metodica predării driblingului și scoaterea mingii din dribling	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
7.	Metodica predării tehnicii portarului	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
8.	Metodica predării tehnicii portarului	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
9.	Metodica predării aruncărilor la poartă	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
10.	Metodica predării aruncărilor la poartă	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
11.	Metodica predării aruncărilor la poartă	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore



12.	Metodica predării fentelor, mișcărilor înșelătoare și a depășirilor	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
13.	Metodica predării fentelor, mișcărilor înșelătoare și a depășirilor	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
14.	Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control : A: pase în doi din deplasare sub formă de suveică dublă B: aruncare la poartă din alergare precedată de prindere-pasare din pătrundere	Evaluare, conversația	

Bibliografie:

- Alexandru E., Axinte A.(2000) Handbal - de la inițiere la marea performanță, Editura Media, Bacău;
- Bota, I., Bota, M. (1990), *Handbal - 500 de exerciții pentru învățarea jocului*, Ed. Sport -Turism, București;
- Cercel, P. (1980), *Handbal- Exerciții pentru fazele de joc*, Ed.Sport-Turism, București;
- Hantău, C., (2000), *Handbal*, Editura Alphina, București, pp. 76;
- Hantău, C., (2002), *Handbal- jocul în apărare*, Ed. Printech, București;

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

- **Subiectele alese pentru desfășurarea cursurilor și lucrărilor practice sunt considerate ca fiind utile în ceea ce privește bazele viitorilor specialiști ai domeniului, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe proiecția literaturii de specialitate în activitatea practică. De asemenea, această tematică acoperă concepte necesare coordonării și conceperii activităților specifice din sportul de performanță.**

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	Proba de examen la disciplina „Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1): Handbal” va fi realizată sub formă de verificare orală a cunoștințelor dobândite pe parcursul semestrului. Notarea se va realiza de la 1 la 10, cu acordarea unui punct din oficiu.	Examen oral	50%
10.5 Lucrări practice	Formele principale de evaluare în cadrul lucrărilor practice vor fi: expunerea orală, explicația și demonstrația tehnicii de execuție a elementelor și procedeele tehnice predate/însușite. Notarea se va realiza de la 1 la 10, cu acordarea unui punct din oficiu.	Examen practic	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Îndeplinirea activităților practice este obligatorie• Comunicarea unor informații utilizând limbajul de specialitate• Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de disciplina handbal.• Cunoașterea regulamentului de joc.			

**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	Proba de examen la disciplina „Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1): Handbal” va fi realizată sub formă de verificare orală a cunoștințelor dobândite pe parcursul semestrului.	Examen oral	50%
10.5 Lucrări practice	Formele principale de evaluare în cadrul lucrărilor practice vor fi: expunerea orală, explicația tehnicii de execuție a elementelor și procedeele tehnice predate/însușite.	Referat: metodica predării unui procedeu sau a unui sistem de acționare	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul în urma susținerii probei orale trebuie să reprezinte una minimă de promovare (nota 5), indiferent de nota obținută la evaluarea în cadrul lucrărilor practice (probe de control).• Punctajul final, reprezintă media dintre curs și lucrările practice, ce trebuie să reprezinte o notă de promovare de minim 5.			

Data completării
10.09.2021

Titular de curs
Asist. Drd. Muntianu
Vlad-Alexandru

Titular de L.P.
Asist. Drd. Muntianu Vlad-
Alexandru

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ÎNCEPĂTORI (1) - VOLEI						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Alexandru-Rareș PUNI						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Alexandru-Rareș PUNI						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. Lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. Lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire a lucrărilor practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					7
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					20
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)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 50 locuri, laptop și videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren de sport sau sală de sport, 25 mingi volei, 2 coșuri de mingi, instalații ajutătoare, tablă interactivă/magnetică, jaloane

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

5.1 de desfășurare a cursului	Laptop, tabletă, telefon, conexiune la internet.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Laptop, tabletă, telefon, conexiune la internet.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, 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 (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului 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 în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, metodice și organizatorice.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Noțiuni referitoare la competiția școlară.• Însușirii metodicii învățării jocului de volei.• Însușirea noțiunilor de regulament și a terminologiei specifice.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea fișei disciplinei. Jocul de volei mijloc al educației fizice	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Volei în contextul educației fizice și a sportului - explicitări conceptuale	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Metodologia instruirii acțiunilor de joc	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Dozare și evaluare	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Particularitățile de vârstă ale elevilor (ciclul primar, gimnazial, liceal)	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Competiția școlară	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Tehnica și metodologia acțiunilor individuale și colective în apărare	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Tehnica și metodologia acțiunilor individuale și colective	prelegerea interactivă	2 ore



	în atac		
9.	Voleiul în lecția de educație fizică (ciclul gimnazial și liceal)	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Sisteme de joc (avantaje și dezavantaje)	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Modele de fișe de observație pentru jocuri și competiții	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Tactica în jocul de volei	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Voleiul la echipa reprezentativă școlară	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Planificare instruirii (ciclul gimnazial și liceal)	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Puni A.R., *Tehnica jocului de volei*, Editura Tehnopress, Iași, 2009
- Ghițescu, R., E., *Metodica predării voleiului în școală – Note de curs*, Reșița, 2019
- Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., *Volei-teorie și metodică*, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000
- Mureșan, A., *Volei organizare și competiții*, Universitatea Babeș Bolyai, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 2004
- Mureșan, A., *VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori*, Cluj Napoca, Editura Accent, 2005

Referințe suplimentare:

- Drăgan, A., *Volei – Noțiuni de bază*, Editura Fundației România de Măine, București, 2000
- Drăgan, A., Cojocaru, A., *Regulamentul jocului de volei cu comentarii*, Federația Română de Volei, 2003
- Poenaru Augustin, *Volei teorie și metodică*, Cluj Napoca, Editura Universitară, 2008

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Metodica predării jocurilor de mișcare	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
2.	Metodica predării serviciului de jos din față	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
3.	Metodica predării organizării celor trei lovituri	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
4.	Metodica predării modelului de joc cu jucătorul din zona 6 avansat	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
5.	Metodica predării pasei cu două mâini de sus din față	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
6.	Metodica predării pasei cu două mâini de jos din față	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
7.	Organizarea de competiții sportive – sisteme de desfășurare (sistem turneu, sistem eliminatoriu, sistem combinat)	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
8.	Metodica predării jocului de volei pe teren redus (2x2, 3x3, 4x4)	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
9.	Prelucrarea practică a noțiunilor de regulament	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
10.	Metodica predării loviturii de atac	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
11.	Metodica predării blocajului individual la corespondent	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
12.	Metodica predării blocajului colectiv	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
13.	Metodica predării jocului de volei în lecția de ansamblu sportiv	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
14.	Metodica pregătirii echipei reprezentative școlare (ciclul gimnazial și ciclul liceal)	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore

**Bibliografie:**

- Puni A.R., *Tehnica jocului de volei*, Editura Tehnopress, Iași, 2009
- Ghițescu, R.,E., *Metodica predării voleiului în școală – Note de curs*, Reșița, 2019
- Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., *Volei-teorie și metodică*, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000
- Mureșan, A., *Volei organizare și competiții*, Universitatea Babeș Bolyai, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 2004
- Mureșan, A., *VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori*, Cluj Napoca, Editura Accent, 2005

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 Lucrări practice	Probe practice	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de la lucrările practice).• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de la lucrările practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

10.b. Evaluare – Online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală	50%
10.5 Lucrări practice	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%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de la lucrările practice).• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de la lucrările practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
17.09.2021Titular de curs
PUNI Alexandru RareșTitular de lucrări practice
PUNI Alexandru RareșData avizării în Departament
20.09.2021Director de Departament
Conf.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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ÎNCEPĂTORI (2) - ATLETISM						
2.2 Titularul activităților de curs	Asist. Univ. Drd. Tomozei Răzvan-Andrei						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. Drd. Tomozei Răzvan-Andrei						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					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					2
Examinări					2
Alte activități					6
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 lucrărilor practice	Studentii se vor prezenta în echipament sportiv (îmbrăcăminte sport și pantofi de alergare cu talpă elastică). Teren cu pistă pentru atletism/sală pentru atletism, materiale didactice și auxiliare.

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

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, 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 (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului 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 în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice ale probelor de atletism, precum și a principalelor noțiuni de regulament
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Să utilizeze corect terminologia tehnicii probelor atletice, a particularităților probelor în etapa de inițiere, precum și a noțiunilor de regulament.• Să-și însușească succesiuni metodice de exerciții în vederea inițierii în practicarea probelor din atletism.• Să dobândească abilități pentru a conduce părți din lecția de atletism.• Să fie capabili să aplice informațiile acumulate pentru organizarea concursurilor atletice pentru studenți.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Considerații tehnice în probele de viteză - noțiuni de regulament	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
2.	Particularități tehnice în probele de viteză	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
3.	Considerații tehnice în probele de garduri - regulament	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore



4.	Particularități tehnice în probele de garduri	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
5.	Particularități tehnice privind startul și lansarea de la start în probele de sprint - garduri	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
6.	Metodica antrenamentului în probele de sprint - garduri	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
7.	Învățarea și consolidarea tehnicii în probele de viteză și garduri	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
8.	Antrenamentul la copii și juniori. Planificarea antrenamentului în probele de sprint - garduri	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
9.	Considerații tehnice în probele de semifond, fond – noțiuni de regulament	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
10.	Particularități tehnice în probele de semifond, fond	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
11.	Metodica antrenamentului în probele de semifond, fond	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
12.	Învățarea și consolidarea tehnicii în probele de semifond fond	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
13.	Antrenamentul la copii și juniori. Planificarea antrenamentului în probele de semifond, fond	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
14.	Recapitulare	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Dragan, I. Selecția medico-biologică în sport, Ed. Sport Turism, București, 1977
- Gârleanu, D. Atletism de performanță, Editura Sport Turism, București, 1987
- Ursanu, G. Optimizarea calităților motrice, Editura Universității „Al. I. Cuza” Iași, 2015

Referințe suplimentare:

- Radu, L. *Influența atletismului asupra posturii corporale la atleți, juniori II, probe de semifond-fond*, Editura Universității „Al. I. Cuza” Iași, 2013
- Tomozei R. Interpretation of the Analysis of 7-Step and 8-Step Start in Great Hurdles Competitions, <https://doi.org/10.36836/UAIC/FEFS/10.60>, 2019
- Tomozei R. Technical approach concerning hurdles and steeplechase, <https://doi.org/10.36836/2020/2/3>, 2020

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Tehnica și metodica antrenamentului în probele de garduri. Noțiuni de regulament.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
2.	Dezvoltarea calităților motrice dominante în probele de sprint - garduri.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
3.	Tehnica și metodica antrenamentului în alergările de garduri. Noțiuni de regulament	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
4.	Dezvoltarea calităților motrice dominante în proba de garduri.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
5.	Tehnica și metodica antrenamentului la săritura în înălțime. Noțiuni de regulament	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
6.	Dezvoltarea calităților motrice dominante în proba de săritură în înălțime	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore



7.	Evaluare pe parcurs: proba de sprint – garduri, săritura în înălțime (descriere tehnică, exerciții, noțiuni de regulament, execuție tehnică).	demonstrația, problematizarea	2 ore
8.	Tehnica și metodica antrenamentului în probele de ștafetă la copii și juniori. Noțiuni de regulament	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
9.	Tehnica și metodica antrenamentului în probele de ștafetă la copii și juniori. Noțiuni de regulament	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
10.	Dezvoltarea calităților motrice dominante în probele de ștafetă.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
11.	Tehnica și metodica antrenamentului la aruncarea mingii de oină. Noțiuni de regulament.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
12.	Tehnica și metodica antrenamentului la aruncarea suliței. Noțiuni de regulament.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
13.	Dezvoltarea calităților motrice dominante în proba de aruncarea suliței.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
14.	Evaluare pe parcurs: ștafetă 4x100m, 4x400m, aruncarea suliței (descriere tehnică, exerciții, noțiuni de regulament, execuție tehnică).	demonstrația, problematizarea	2 ore

Bibliografie:

- Merică, Al. 1994 *Tehnica exercițiilor de atletism*, Editura Universității „Al. I. Cuza” Iași, 1994
- FRA Regulamentul probelor de atletism, 2019

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, respective Inspectoratul Școlar Județean, Cluburile Sportive Școlare, Palatul Copiilor, Asociația Județeană de Atletism, alte cluburi și asociații sportive cu ramură de sport Atletism, etc.

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 tehnice și metodice specifice atletismului, precum și a noțiunilor de regulament.	Evaluare orală	60%
10.5 Lucrări practice	Demonstrarea tehnicii probelor din atletism	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
• Prezență minim 75% la lucrările practice. Minim nota 5 la evaluarea orală. Minim nota 5 la evaluarea practică.			

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor tehnice și metodice specifice atletismului, precum și a noțiunilor de regulament.	Evaluare scrisă - pe platformă	60%



10.5 Lucrări practice	Demonstrarea tehnicii probelor din atletism	Portofoliu prezentat pe platformă	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Prezență minim 75% la lucrările practice. Minim nota 5 la evaluarea orală. Minim nota 5 la susținerea portofoliului.			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
Asist.Univ.Drd.Tomozei Răzvan-Andrei

Titular de L.P.
Asist.Univ.Drd.Tomozei Răzvan-Andrei

Data avizării în Departament
20.09.2021

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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ÎNCEPĂTORI (2) – HANDBAL						
2.2 Titularul activităților de curs	Asist. Drd. Muntianu Vlad-Alexandru						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Drd. Muntianu Vlad-Alexandru						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					5
Alte activități					4
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 de minimum 15 locuri, videoretroproiector, laptop
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de jocuri sportive, teren exterior, mingi de handbal, jaloane, tricouri colorate (două culori distincte pentru joc bilateral), bănci, corzi;

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

5.1 de desfășurare a cursului	Echipeamente electronice (laptop, tablete), conexiune stabilă pentru internet, platformă de comunicare;
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Echipeamente electronice (laptop, tablete), conexiune stabilă pentru internet, platformă de comunicare;

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, 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 (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</p> <p>CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului 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 în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Implementarea și dobândirea unui set specific de cunoștințe teoretice cu aplicabilitate în activitatea practică în ceea ce privește elementele și procedeele jocului de handbal, acțiunile tactice individuale și colective cât și noțiunile principale ale regulamentului.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a conceptelor teoretice de bază, a teoriilor și orientărilor specifice acestei discipline.Utilizarea conceptelor fundamentale ale jocului de handbal.Cunoașterea și însușirea procedeelor tehnice și acțiunilor tactice individuale.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea cerințelor cursului teoretic la disciplina <i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1): Handbal</i> Cerințele fișei disciplinei Metodica predării fazelor de atac – Faza I	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
2.	Metodica predării fazelor de atac – Faza a II a	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație,	2 ore



		Problematizare	
3.	Metodica predării fazelor de atac – Faza a III a	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
4.	Metodica predării fazelor de atac – Faza a IV a	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
5.	Metodica predării fazelor apărării I	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
6.	Metodica predării fazelor apărării II	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
7.	Metodica predării fazelor apărării III	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
8.	Metodica predării fazelor apărării IV	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
9.	Metodica predării marcajului și demarcajului	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
10.	Metodica predării atacului adversarului cu mingea, blocarea mingii și închiderea culoarelor	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
11.	Metodica predării pașilor pivotului	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
12.	Metodica predării încrucișărilor simple, duble și a paravanului	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore
13.	Metodica predării blocajului și plecării din blocaj	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație,	2 ore



		Problematizare	
14.	Metodica predării învăliurilor	Explicația, Prelegerea interactivă, Conversație, Problematizare	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Alexandru E., Axinte A.(2000) *Handbal - de la inițiere la marea performanță*, Editura Media, Bacău;
- Bota, I., Bota, M. (1990), *Handbal - 500 de exerciții pentru învățarea jocului*, Ed.Sport-Turism, București;
- Cercel, P. (1980), *Handbal- Exerciții pentru fazele de joc*, Ed.Sport-Turism, București;
- Hantău, C., (2000), *Handbal*, Editura Alphina, București, pp. 76;
- Hantău, C., (2002), *Handbal- jocul in apărare*, Ed. Printech, București;

Referințe suplimentare:

- Igorov Bosi., M., (2009), *Handbal - Metodică*, Ed. Moroșan, București;
- Igorov Bosi., M., (2011), *MDS Handbal- Curs universitar*, Ed. A.N.E.F.S., București;
- Kunst-Ghermanescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983), *Teoria și metodică handbalului*, Ed. Didactică și Pedagogică, București;
- www.frh.ro - Regulamentul Jocului de Handbal.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Metodica predării fazelor de atac	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
2.	Metodica predării fazelor de atac	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
3.	Metodica predării fazelor de atac	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
4.	Metodica predării fazelor apărării	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
5.	Metodica predării fazelor apărării	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
6.	Metodica predării fazelor apărării	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
7.	Metodica predării marcajului și demarcajului	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
8.	Metodica predării atacului adversarului cu mingea, blocarea mingii și închiderea culoarelor	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
9.	Metodica predării atacului adversarului cu mingea, blocarea mingii și închiderea culoarelor	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
10.	Metodica predării pașilor pivotului	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
11.	Metodica predării încrucișărilor simple, duble și a paravanului	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
12.	Metodica predării blocajului și plecării din blocaj	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
13.	Metodica predării învăliurilor	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore



14.	Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: A: încrucișare dublă B: pașii pivotului	Evaluare, conversația	
Bibliografie: <ul style="list-style-type: none"> Alexandru E., Axinte A. (2000) Handbal - de la inițiere la marea performanță, Editura Media, Bacău; Bota, I., Bota, M. (1990), <i>Handbal - 500 de exerciții pentru învățarea jocului</i>, Ed.Sport-Turism, București; Cercel, P. (1980), <i>Handbal- Exerciții pentru fazele de joc</i>, Ed.Sport-Turism, București; Hantău, C., (2000), <i>Handbal</i>, Editura Alphina, București, pp. 76; Hantău, C., (2002), <i>Handbal- jocul in apărare</i>, Ed. Printech, București; 			

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

- Subiectele alese pentru desfășurarea cursurilor și lucrărilor practice sunt considerate ca fiind utile în ceea ce privește bazele viitorilor specialiști ai domeniului, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe proiecția literaturii de specialitate în activitatea practică. De asemenea, această tematică acoperă concepte necesare coordonării și conceperii activităților specifice din sportul de performanță.

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	Proba de examen la disciplina „Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2): Handbal” va fi realizată sub formă de verificare orală a cunoștințelor dobândite pe parcursul semestrului. Notarea se va realiza de la 1 la 10, cu acordarea unui punct din oficiu.	Examen oral	50%
10.5 Lucrări practice	Formele principale de evaluare în cadrul lucrărilor practice vor fi: expunerea orală, explicația și demonstrația tehnicii de execuție a elementelor și procedeele tehnice predate/însușite. Notarea se va realiza de la 1 la 10, cu acordarea unui punct din oficiu.	Examen practic	50%
10.6 Standard minim de performanță <ul style="list-style-type: none"> Îndeplinirea activităților practice este obligatorie Comunicarea unor informații utilizând limbajul de specialitate Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de disciplina handbal. Cunoașterea regulamentului de joc. 			

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	Proba de examen la disciplina „Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1): Handbal” va fi realizată sub formă de verificare orală a cunoștințelor dobândite pe parcursul semestrului.	Examen oral	50%



10.5 Lucrări practice	Formele principale de evaluare în cadrul lucrărilor practice vor fi: expunerea orală, explicația tehnicii de execuție a elementelor și procedeele tehnice predate/însușite.	Referat: metodica predării unui procedeu sau a unui sistem de acționare	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul în urma susținerii probei orale trebuie să reprezinte una minimă de promovare (nota 5), indiferent de nota obținută la evaluarea în cadrul lucrărilor practice (probe de control).• Punctajul final, reprezintă media dintre curs și lucrările practice, ce trebuie să reprezinte o notă de promovare de minim 5.			

Data completării
10.09.2021

Titular de curs
Asist. Drd. Muntianu
Vlad-Alexandru

Titular de L.P.
Asist. Drd. Muntianu Vlad-
Alexandru

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT: ÎNCEPĂTORI (2) - FOTBAL						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. Cezar HONCERIU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Univ. Dr. Cezar HONCERIU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					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, videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren

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

5.1 de desfășurare a cursului	Platformă Cisco Webwx
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Platformă Cisco Webwx

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accen interdisciplinar. CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport. CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului 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 în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">• Dobândirea de cunoștințe asupra metodicii antrenamentului dar și asupra caracteristicilor, tendințelor și valențelor formative ale jocului de fotbal.• Cunoștințe specifice asupra aspectelor teoretice și practice de bază ale jocului de fotbal.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili: <ul style="list-style-type: none">• Să cunoască principalele metode de antrenament ale jocului de fotbal.• Să cunoască specificul fiecărei componente de antrenament din jocul de fotbal.• Să analizeze componenta tehnică, tactică, fizică și teoretică de antrenament și joc a unei echipe de fotbal.• Cunoașterea și încadrarea corespunzătoare a metodelor și mijloacelor specifice jocului de fotbal în documentele metodice de planificare și programare a antrenamentului sportiv• Să cunoască și să poată alege mijloacele potrivite pentru predarea tehnicii, tacticii și a aspectelor teoretice specifice jocului de fotbal.• Cunoașterea etapelor selecției, antrenării și conducerii în competiții a unei echipe de fotbal.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Planificarea și programarea în antrenamentul jocului de fotbal	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore



2.	Combinarea factorilor de antrenament în jocul de fotbal	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
3.	Antrenamentul tactic pe compartimente de joc	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
4.	Sisteme de joc - particularități	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
5.	Sistemul 4-4-2 și 4-1-4-1. Particularități tactice în atac și în apărare.	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
6.	Sistemul 5-3-2 și 3-5-2. Particularități tactice în atac și în apărare.	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
7.	Sistemul 4-2-3-1. Particularități tactice în atac și în apărare.	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
8.	Planificarea și periodizarea antrenamentului pe cicluri de pregătire	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
9.	Pregătirea globală și individuală a tehnicii în jocul de fotbal	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
10.	Particularitățile instruirii pe categorii de vârstă la copii și juniori	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
11.	Pregătirea fizică în jocul de fotbal, metode și mijloace	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
12.	Fișe tehnico-tactice de urmărire a meciurilor (INSTAT)	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
13.	Caracteristicile jocului pe teren redus	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
14.	Curs cu caracter recapitulativ	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Honceriu, C. (2010). Fotbalul în școală. Editura Universității Al. I. Cuza, Iași.
- Honceriu, C. (2015). Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
- Honceriu, C. (2016). Un retur de poveste în cifre. Editura Pim, Iași.
- Honceriu, C. (2018). CSMS Iași – A qualification in Europa League in numbers. Lambert Academic Publishing.
- Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Honceriu, C. (2020). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
- Rădulescu, M., Cojocaru, V., 2003 – Ghidul antrenorului de fotbal – copii și juniori. Editura Axis Mundi – Școala Federală de Antrenori, București.

Referințe suplimentare:

- Abălașei, B., Honceriu, C., Iacob, M.R. (2018). Educație prin jocuri dinamice. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Constantinescu, D., Honceriu, C., Enache, P. (2004). Fotbal, teoria jocului. Editura Cantes, Iași.
- Honceriu, C. (2010). Fotbalul în școală. Editura Universității Al. I. Cuza, Iași.
- Honceriu, C. (2015). Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
- Honceriu, C. (2016). Un retur de poveste în cifre. Editura Pim, Iași.
- Honceriu, C. (2018). CSMS Iași – A qualification in Europa League in numbers. Lambert Academic Publishing.
- Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Honceriu, C. (2021). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tehnic în jocul de fotbal – tehnica de colaborare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore



2.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tehnic în jocul de fotbal – tehnica de adversitate	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
3.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica colectivă în atac	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
4.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica colectivă în apărare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
5.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica individuală în atac	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
6.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica individuală în apărare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
7.	Tactica în momentele fixe ale jocului în atac / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
8.	Tactica în momentele fixe ale jocului în apărare/ Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
9.	Individualizarea antrenamentului pe posturi / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
10.	Translația echipei și jucătorilor în faza de atac și apărare / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
11.	Probe tehnice specifice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
12.	Probe fizice specifice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
13.	Organizarea unui turneu de fotbal	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
14.	Joc bilateral	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore

Bibliografie:

- Abălașei, B., Honceriu, C., Iacob, M.R. (2018). Educație prin jocuri dinamice. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Constantinescu, D., Honceriu, C., Enache, P. (2004). Fotbal, teoria jocului. Editura Cantes, Iași.
- Honceriu, C. (2010). Fotbalul în școală. Editura Universității Al. I. Cuza, Iași.
- Honceriu, C. (2015). Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
- Honceriu, C. (2016). Un retur de poveste în cifre. Editura Pim, Iași.
- Honceriu, C. (2018). CSMS Iași – A qualification in Europa League in numbers. Lambert Academic Publishing.
- Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Honceriu, C. (2021). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

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

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluare pe parcurs	Examen	50%
10.5 Lucrări practice	Evaluare pe parcurs	Probe practice	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Minim nota 6 la probele practice			

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluare pe parcurs	Examen online	50%
10.5 Lucrări practice	Evaluare pe parcurs	Referat	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Minim nota 5 la evaluarea scrisă			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
Conf.univ.dr. Cezar Honceriu

Titular de L.P.
Conf.univ.dr. Cezar Honceriu

Data avizării în Departament
20.09.2021

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 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - ÎNCEPĂTORI (2) - VOLEI						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Alexandru-Rareș PUNI						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Alexandru-Rareș PUNI						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. Lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. Lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire a lucrărilor practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					7
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					20
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)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 50 locuri, laptop și videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren de sport sau sală de sport, 25 mingi volei, 2 coșuri de mingi, instalații ajutătoare, tablă interactivă/magnetică, jaloane

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

5.1 de desfășurare a cursului	Laptop, tabletă, telefon, conexiune la internet.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Laptop, tabletă, telefon, conexiune la internet.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, 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 (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</p> <p>CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului 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 în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, metodice și organizatorice.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Noțiuni referitoare la competiția școlară.• Însușirea metodicii învățării jocului de volei.• Însușirea noțiunilor de regulament și a terminologiei specifice.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea fișei disciplinei. Tendințe moderne de predare a jocului de volei	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Recomandări generale privind procesul de instruire	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Selecția în volei – teste	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Cerințe metodice de pregătire a copiilor și juniorilor	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Modelul voleibalistului de performanță	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Modelarea în jocul de volei	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de volei	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Modele de joc	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Relația atac-blocaj-apărare	prelegerea interactivă	2 ore



10.	Relația serviciu-preluare	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Tactica la câștigarea serviciului și tactica la pierderea serviciului	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Pregătirea meciului (analiză video, analiză statistică)	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Tipuri de fișe statistice	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Organizarea de competiții sportive	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Puni A.R., *Tehnica jocului de volei*, Editura Tehnopress, Iași, 2009
- Ghițescu, R., E., *Metodica predării voleiului în școală – Note de curs*, Reșița, 2019
- Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., *Volei-teorie și metodică*, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000
- Mureșan, A., *Volei organizare și competiții*, Universitatea Babeș Bolyai, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 2004
- Mureșan, A., *VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori*, Cluj Napoca, Editura Accent, 2005

Referințe suplimentare:

- Drăgan, A., *Volei – Noțiuni de bază*, Editura Fundației România de Măine, București, 2000
- Drăgan, A., Cojocaru, A., *Regulamentul jocului de volei cu comentarii*, Federația Română de Volei, 2003
- Poenaru Augustin, *Volei teorie și metodică*, Cluj Napoca, Editura Universitară, 2008

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Cunoașterea colectivului de studenți. Prezentarea cerințelor, sarcinilor și obligațiilor	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
2.	Metodica învățării și consolidării acțiunilor de joc	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
3.	Complexe tehnice cu legarea acțiunilor de joc în faze de joc	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
4.	Dezvoltarea capacității de predare a acțiunilor de joc la nivel inițiere – fixare - consolidare	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
5.	Joc bilateral 6-6. Învățarea și consolidarea dispozitivului de joc pe serviciul propriu și pe serviciul advers	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
6.	Cunoștințe, priceperi și deprinderi metodice: sisteme de exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii, specifice nivelului studiat	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
7.	Metodica utilizării elementelor tehnico-tactice ale jocului de volei pentru îmbunătățirea aptitudinilor motrice de bază specifice elevilor ciclului gimnazial	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
8.	Joc și evaluare în joc	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
9.	Respectarea rolurilor în jocul cu temă	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
10.	Voleiul ca mijloc de dezvoltare fizică	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
11.	Jocul de volei mijloc educativ	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
12.	Alte forme de practicare a jocului de volei (Minivolei, Beach-Volley, Parc Volley, Snow Volley)	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
13.	Proiectarea și planificarea sezonului competițional	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
14.	Statistica in jocul de volei	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore

**Bibliografie:**

- Puni A.R., *Tehnica jocului de volei*, Editura Tehnopress, Iași, 2009
- Ghițescu, R.,E., *Metodica predării voleiului în școală – Note de curs, Reșița*, 2019
- Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., *Volei-teorie și metodică*, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000
- Mureșan, A., *Volei organizare și competiții*, Universitatea Babeș Bolyai, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 2004
- Mureșan, A., *VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori*, Cluj Napoca, Editura Accent, 2005

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 Lucrări practice	Probe practice	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de la lucrările practice).• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de la lucrările practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

10.b. Evaluare – Online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală	50%
10.5 Lucrări practice	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%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de la lucrările practice).• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de la lucrările practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
17.09.2021Titular de curs
PUNI Alexandru RareșTitular de lucrări practice
PUNI Alexandru RareșData avizării în Departament
20.09.2021Director de Departament
Conf.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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Grigore URSANU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Grigore URSANU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					19
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități					4
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 corespunzător.
5.2 de desfășurare a seminarului	Studentii se vor prezenta în echipament sportiv (îmbrăcăminte sport și pantofi de alergare cu talpă elastică). Teren cu pistă pentru atletism/sală pentru atletism, materiale didactice și auxiliare.

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

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, 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 accer interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială).</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului 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 în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Prezentarea, explicarea și însușirea conceptelor fundamentale ale capacității motrice, precum și a mijloacelor și metodelor de optimizare a acestora
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Prezentarea particularităților și conținuturilor programelor de pregătire în vederea creșterii capacității de efort a organismuluiStudierea metodelor și mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice în contextul conceptului de tehnologie modernă a antrenamentului sportiv.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Noțiuni fundamentale, delimitări conceptuale privind capacitatea motrică și capacitatea de performanță a organismului uman	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Efortul de antrenament sportiv: definiție, tipuri principale de efort, parametrii efortului și dinamica lor în procesul de pregătire	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Calitățile motrice și metodica dezvoltării acestora – principii generale	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Forța musculară: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	Prelegere interactivă	4 ore
5.	Viteza, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Rezistența, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	Prelegere interactivă	2 ore



7.	Aptitudinile coordinative: delimitări conceptuale, componente, factorii care le condiționează, metode și mijloace de optimizare a capacității de coordonare	Prelegere interactivă	2 ore
8.	Odihna, oboseala și restabilirea. Orientarea efortului și adaptarea la efort	Prelegere interactivă	2 ore
9.	Principiile antrenamentului sportiv: generale și specifice	Prelegere interactivă	2 ore
10.	Planificarea, programarea și evidența în antrenamentul sportiv	Prelegere interactivă	2 ore
11.	Relația dintre capacitatea de efort, capacitatea motrică și forma sportivă	Prelegere interactivă	2 ore
12.	Componentele (factorii) antrenamentului sportiv	Prelegere interactivă	2 ore
13.	Aplicarea practică a teoriei modelelor în creșterea capacității de efort. Noțiuni de raționalizare și standardizare a pregătirii	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:

- Alexe, N. (1993), *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Editis, București.
- Bompa, T. (2002), *Teoria și metodologia antrenamentului*, Editura Ex Ponto, București
- Demeter, A. (1983), *Fiziologia și biochimia dezvoltării capacităților motrice*, Editura Sport-Turism, București
- Demeter, A., și colab. (1979), *Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului*, Editura Sport-Turism, București
- Dragea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002), *Teoria sportului*, Editura Fest, București
- Drăgan, I. (1989), *Selecția și orientarea medico-sportivă*, Editura Sport-Turism, București
- Hahn, E. (1996), *Antrenamentul sportiv la copii*, CCPS, București
- Manno, R. (1994), *Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*, CCPS, București
- Mitra, Gh., Mogoș, A. (1980), *Metodica educației fizice școlare*, Editura Sport-Turism, București
- Pradet, M. (2001), *Pregătirea fizică*, CCPS, București
- Rață, G., Rață, B.C. (1999), *Aptitudinile motrice de bază*, Editura Plumb, Bacău
- *** (1993), *Introducere în teoria antrenamentului*, CCPS, București
- *** (2000), *Metodologia antrenamentului*, CCPS, București
- *** (2005), *Știința și practica antrenamentului de forță*, INCS, București

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Metode de evaluare a solicitării de efort	Referate și discuții tematice	2 ore
2.	Aplicarea practică a teoriei modelelor în antrenamentul sportiv	Referate și discuții tematice	2 ore
3.	Tehnologia programării mijloacelor pentru optimizarea calității motrice	Referate și discuții tematice	6 ore
4.	Factorii (componentele) pregătirii sportive de specialitate	Referate și discuții tematice	6 ore
5.	Adaptarea organismului la efort. Odihna, oboseala și restabilirea	Referate și discuții tematice	4 ore
6.	Particularitățile pregătirii sportive la copii și juniori	Referate și discuții tematice	4 ore
7.	Forma sportivă și capacitatea de performanță	Referate și discuții tematice	4 ore

**Bibliografie:**

- Alexe, N.(1993), *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Editis, București.
- Bompa, T. (2002), *Teoria și metodologia antrenamentului*, Editura Ex Ponto, București
- Demeter, A. (1983), *Fiziologia și biochimia dezvoltării capacităților motrice*, Editura Sport-Turism, București
- Demeter, A., și colab. (1979), *Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului*, Editura Sport-Turism, București
- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002), *Teoria sportului*, Editura Fest, București
- Drăgan, I. (1989), *Selecția și orientarea medico-sportivă*, Editura Sport-Turism, București
- Hahn, E. (1996), *Antrenamentul sportiv la copii*, CCPS, București
- Manno, R. (1994), *Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*, CCPS, București
- Mitra, Gh., Mogoș, A. (1980), *Metodica educației fizice școlare*, Editura Sport-Turism, București
- Pradet, M. (2001), *Pregătirea fizică*, CCPS, București
- Rață, G., Rață, B.C. (1999), *Aptitudinile motrice de bază*, Editura Plumb, Bacău
- *** (1993), *Introducere în teoria antrenamentului*, CCPS, București
- *** (2000), *Metodologia antrenamentului*, CCPS, București
- *** (2005), *Știința și practica antrenamentului de forță*, INCS, București.

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

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

10. Evaluare – 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 cu chestionar tip grilă	70%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare.	Notare curentă	20%
	Participare activă la activitățile specifice	Notare curentă	10%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar)• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

10. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare cu chestionar tip grilă online pe platformă	70%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul	Susținerea unui referat cu temă la alegere – pe platformă	20%



	specific domeniului de predare.		
	Participare activă la activitățile specifice	Suținerea unui referat cu temă la alegere – pe platformă	10%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar)• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
Lector Univ. Dr. **Grigore URSANU**

Titular de seminar
Lector Univ. Dr. **Grigore URSANU**

Data avizării în Departament
20.09.2021

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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	AMENAJARE BAZE SPORTIVE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. Nichifor Florin						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Dr. Nichifor Florin						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					10
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, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de seminar, calculator și videoproiector

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

5.1 de desfășurare a cursului	Prezenta pe platforma online – curs format electronic
5.2 de desfășurare a seminarului	Prezenta pe platforma online - activitati interactive

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, 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 (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p>
Competențe transversale	<p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">• Prin studierea conținutului disciplinei Amenajarea bazelor sportive, se urmărește ca studenții să fie capabili:<ul style="list-style-type: none">- să cunoască noțiunile de bază în managementul general al bazelor sportive, a cunoștințelor teoretice privind necesitatea, formarea, evoluția și dezvoltarea managementului bazelor sportive;- să cunoască problemele cu care se confruntă managerul sportiv, în realizarea obiectivelor propuse;- să dezvolte capacități de organizare și conducere;• să se familiarizeze cu realitatea contemporană privind marketingul și sportul (marketing prin sport, marketing pentru sport)
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă• utilizarea elementelor de management și marketing, specifice domeniului

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Administrarea bazelor sportive – notiuni introductive	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Intretinerea bazelor sportive	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Amenajari baze sportive	prelegerea interactivă	2 ore



4.	Terenuri gazonate artificial	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Terenuri gazonate natural	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Baze sportive in aer liber	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Baze sportive acoperite	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Constructii sportive	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Teren de atletism – instalatii si echipamente	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Teren de fotbal - instalatii si echipamente	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Teren de baschet - instalatii si echipamente	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Teren de volei - instalatii si echipamente	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Teren de handbal - instalatii si echipamente	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Amenajarea si valorificarea bazei sportive	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- MTS (1997), *Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive*, Bucuresti.
- Nichifor, F., (2015) *Amenajarea bazelor sportive*, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
- Federatia Romana de Fotbal (2015) – *regulile jocului de fotbal*.
- Federatia Romana de Handbal (2015) - *regulile jocului de handbal*
- Federatia Romana de Baschet (2015) - *regulile jocului de baschet*

Referințe suplimentare:

- www.artsport.ro.
- www.camex.ro
- www.sportscience.ro
- www.tehnicainstalatiilor.ro
- www.titan-traco.ro
- Federatia Romana de Volei (2015) - *regulile jocului de volei*

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Obiective in administrarea bazelor sportive. Managementul organizatiei sportive	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Responsabilitatile managerului bazei sportive. Etapele administrarii si gestionarii bazelor sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Gestionarea bazelor sportive. Exploatarea rationala – factor important, care contribuie la intretinerea bazelor sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Intretinerea terenurilor gazonate artificial. Reguli privind amenajarea bazei sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	Clasificarea terenurilor de sport si elementele componente ale bazei sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Pregatirea terenurilor pentru competitii sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Sistematizarea, construirea si utilizarea bazei sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore



8.	Posibilitati de transformare a functiilor si gamei de activitati a bazei sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
9.	Pozitionarea bazei sportive. Factori naturali. Factori umani. Factori logistici.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
10.	Echipamente, instalatii si accesorii teren atletism.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
11.	Echipamente, instalatii si accesorii teren fotbal.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
12.	Echipamente, instalatii si accesorii teren baschet.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
13.	Echipamente, instalatii si accesorii teren handbal.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
14.	Echipamente, instalatii si accesorii teren volei.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

- MTS (1997), *Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive*, Bucuresti.
- Nichifor, F., (2015) *Amenajarea bazelor sportive*, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
- Federatia Romana de Fotbal (2015) – regulile jocului de fotbal.
- Federatia Romana de Handbal (2015) - regulile jocului de handbal
- Federatia Romana de Baschet (2015) - regulile jocului de baschet

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

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

10.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 scrisă	60%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	20%
	Intervenții la discuții	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

**10.b. Evaluare – online**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă referat / ppt	60%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	20%
	Intervenții la discuții	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
Lect. dr. Nichifor Florin

Titular de seminar
Lect. dr. Nichifor Florin

Data avizării în Departament
20.09.2021

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 / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	REFACEREA ȘI RECUPERAREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. Alexandru Oprean						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Dr. Alexandru Oprean						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	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 seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					15
Examinări					3
Alte activități: participare la studii și cercetări					6
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală cu minim 50 locuri, calculator și videoproiector

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

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accer interdisciplinar. CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Implementarea unui system de cunoștințe teoretice și applicative din domeniul refacerii și recuperării sportive.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Crearea unor deprinderi alimentare corecte în concordanță cu necesitățile specifice activităților fizice.Însușirea unor noțiuni de călire a organismului și posibilitățile de prevenire a unor traumatisme.Dozarea efortului fizic în funcție de posibilitățile organismului de adaptare.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Definiția, obiectivele, scopul și sarcinile disciplinei. Refacerea in activitatea sportivă	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Influența factorilor de mediu asupra organismului	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Influența factorilor de mediu asupra organismului	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Mecanismele de termoreglare și călirea	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Refacerea resurselor energetice	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Refacerea resurselor energetice	prelegerea interactivă	2 ore



7.	Refacerea restantului hidro-electrolitic	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Oboseala acută și supraantrenamentul	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Odihna – activă și pasivă	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Suplimentarea alimentară și susținătoarele de efort	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Evaluarea nivelului de refacere	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Traumatologia specifică pe ramuri de sport	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Recuperarea traumatismelor de tren superior	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Recuperarea traumatismelor de tren inferior	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie**Referințe principale:**

1. Dragan, Ioan. (2002). Medicina sportivă, Editura Medicala, București
2. Drosescu, Paula. (2005). Igiena și controlul medical, Editura Tehnopress, Iași
3. Timnea, Olivia, Carmen. (2010). Educație pentru sănătate : ghid practic pentru sportivi, părinți, antrenori, arbitri și conducători din sport, Editura Bern, București
4. Timnea, Olivia, Carmen. (2010) Modalități de evaluare, dopaj și refacere în ergofiziologie, Editura Bern, București
5. Zamora, Elena. (2012). Educație pentru sănătate și prim ajutor Editura Risoprint, Cluj-Napoca
6. Zamora, Elena. (2012). Elemente practice de fiziologie generala si de fiziologie a efortului sportive, Editura Risoprint, Cluj-Napoca

Referințe suplimentare:

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

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Recapitulare intermediară	discuții tematice	2 ore



8.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
9.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
10.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
11.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
12.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
13.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
14.	Recapitulare finală	discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

1. Dragan, Ioan. (2002). Medicina sportivă, Editura Medicala, București
2. Drosescu, Paula. (2005). Igiena și controlul medical, Editura Tehnopress, Iași
3. Timnea, Olivia, Carmen. (2010). Educație pentru sănătate : ghid practic pentru sportivi, părinți, antrenori, arbitrii și conducători din sport, Editura Bern, București
4. Timnea, Olivia, Carmen. (2010) Modalități de evaluare, dopaj și refacere în ergofiziologie, Editura Bern, București
5. Zamora, Elena. (2012). Educație pentru sănătate și prim ajutor Editura Risoprint, Cluj-Napoca
6. Zamora, Elena. (2012). Elemente practice de fiziologie generala si de fiziologie a efortului sportive, Editura Risoprint, Cluj-Napoca
7. Alexandrescu C., Băjenaru Georgete, Demeter A., Practica medicinei sportive, București, Editura Medicală, 1989
8. Diaconescu N., Rottenberg N., Niculescu M., Noțiuni de anatomie practică, Timișoara, Editura "Facla" 1979
9. Dumitru Carmen, Inima și sportul de performanță, București, Editura Sport-Turism, 1975
10. Letunov S.P., Motilenanskaia, Sportul și inima, București, 1963
11. Roată Andrei, Plămânul – pompa de oxigen a organismului, București, Editura Sport-Turism, 1983
12. Rosato Frank D., Fitness and Wellness ,New York, The Phisical Connection West Publishing Company, 1986
13. Ulmeanu F.I.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 eventualilor 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 conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	20%
	Intervenții la discuții	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanță			



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

10.b. Evaluare - online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și redarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală online	50%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	20%
	Intervenții și participare activă la discuții	Notare curentă	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
Lect. Dr. Alexandru Oprean

Titular de seminar
Lect. Dr. Alexandru Oprean

Data avizării în departament
20.09.2021

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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	SOCIOLOGIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Oana Rusu						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Oana Rusu						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	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					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					4
Examinări					3
Alte activități					3
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	Sala cu minim de locuri astfel încât să se respecte legislația în vigoare, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	Sala cu minim de locuri astfel încât să se respecte legislația în vigoare, calculator și videoproiector

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



5.1 de desfășurare a cursului	Acces prin cont individual la Platforma CISCO-WEBEX sau altă platformă acceptată Terminal (laptop, tabletă, telefon) Conexiune la Internet
5.2 de desfășurare a seminarului	Acces prin cont individual la Platforma CISCO-WEBEX sau altă platformă acceptată Terminal (laptop, tabletă, telefon) Conexiune la Internet

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, 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 (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială).
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea și utilizarea unor concepte adaptate educației fizice și sportului.• Cunoașterea unor perspective de abordare interdisciplinare a domeniului educației fizice și sportului.• Formarea unor abilități de argumentare a domeniului EFS din perspective sociale
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Prezentarea, explicarea și însușirea noțiunilor fundamentale de sociologie a educației fizice și sportului• Descrierea, analiza și interpretarea sportului ca fenomen social• Evaluarea tipurilor de relații existente între grupurile de sportivi, între acestea și liderilor formali sau informali• Studiarea relevanței sociale a fenomenului sportiv și a rolului său în educație, precum și în procesul mai amplu de schimbare a mentalităților și de oferire a unui model nou.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Constituirea sociologiei sportului ca disciplină. Obiectul sociologiei sportului	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
2.	Funcțiile socio-politice și culturale ale sportului	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
3.	Sportul ca strategie de socializare a individului	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
4.	Sportul ca fenomen social (cazul marilor evenimente sportive – JO; CM, CE etc.)	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
5.	Sportul și sănătatea din perspectivă sociologică. Activitățile fizice și sportive la persoane cu dizabilități	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore



6.	Sportul și stratificarea socială	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
7.	Violența și sportul ca fenomene sociale	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

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

Referințe suplimentare:

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

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Influențele globalizării și ale mass mediei asupra sportului	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
2.	Migrația în sport	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
3.	Sporturile tradiționale – implicații culturale pentru individ și societate	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
4.	Relația sport-religie	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
5.	Relația sport-politică	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
6.	Timpul liber și activitățile sportive	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
7.	Dopajul în sport – comportament deviant. Implicații sociale, culturale, economice și politice	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
8.	Impactul social, politic și cultural al sporturilor extreme	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore



9.	Forme ale discriminării în sport (rasism, etnicitate, gen în sport)	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
10.	Sportul ca profesie	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
11.	Reprezentarea corpului în sport	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
12.	Strategia socio-culturală a sportului. Spectacolul sportiv ca formă de atragere în practicarea sportului.	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
13.	Violența în sport ca fenomen social	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
14.	Sportul ca produs social și cultural	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore

Bibliografie:

- MTS, INCS – *Medicamente, sport și politică*, B.I. nr. 551-552, București, 2001.
- Andrews, P. – *Jurnalismul sportiv. O introducere*, Ed. Polirom, Iași, 2006.
- Dumitriu, D.L. – *Sport și media. Analiza unui "joint-venture" de succes*, ed. Tritonic, București, 2014
- Rushton, J.P. – *Rasa, evoluție și comportament. O perspectivă a istoriei de viață*, Transation Publishers, 2000.
- Rusu, O.; Rusu, D. – *CIO ca miză politică în relațiile internaționale*, Ed. PIM, Iași, 2008.
- Radu, L. – *Fenomenul olimpic de la antic la modern*, Ed. Casa Editorială Demiurg, 2009

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

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

10.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	- Prezența la orele de curs în proporție de cel puțin 50% - Participare activă la problematica dezvoltată la orele de curs - Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate și abilitatea de a le aplica în situații noi, prezentate în orele de curs și seminar	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	- Prezența, în conformitate cu regulamentele în vigoare - Participare activă la problematica abordată la fiecare seminar (intervenții - minim 6/semestru) - Evaluarea activității individuale și elaborarea (referat)	Evaluare curentă: - evaluarea activității independente și individuale (elaborarea referatului) - evaluarea participării	30% 20%



	- Obținerea notei minime 5 la referatul susținut, condiție de examen pentru a intra în evaluarea finală	active pe parcursul activităților de seminar/curs	
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea criteriului de participare, în conformitate cu regulamentele în vigoare (directivele UE, regulamentele UAIC, FEFS) – minim 80% la seminar, minimum 50% la curs • Elaborarea, tehnoredactarea și susținerea de materiale documentare și personale (referat individual) în plenul grupeii, pe parcursul celor 14 săptămâni de activitate didactică, și obținerea minimum a notei 5 pentru a putea fi eligibil pentru evaluarea finală (susținerea referatului este condiție de intrare în evaluarea finală) • Participare activă în cadrul orelor de curs și seminar (minim 8 intervenții cumulate curs și seminar pe parcursul întregului semestru) • Obținerea minimum a notei 5 la examenul scris 			

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	<ul style="list-style-type: none"> - Prezența la orele de curs în proporție de cel puțin 50% - Participare activă la problematica dezvoltată la orele de curs - Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate și abilitatea de a le aplica în situații noi, prezentate în orele de curs și seminar 	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	<ul style="list-style-type: none"> - Prezența, în conformitate cu regulamentele în vigoare - Participare activă la problematica abordată la fiecare seminar (intervenții - minim. 6/semestru) - Evaluarea activității individuale și elaborarea (referat) - Obținerea notei minime 5 la referatul susținut, condiție de examen pentru a intra în evaluarea finală 	Evaluare curentă: - evaluarea activității independente și individuale (elaborarea referatului) - evaluarea participării active pe parcursul activităților de seminar/curs	30% 20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea criteriului de participare, în conformitate cu regulamentele în vigoare (directivele UE, regulamentele UAIC, FEFS) – minim 80% la seminar, minimum 50% la curs • Elaborarea, tehnoredactarea și susținerea de materiale documentare și personale (referat individual) în plenul grupeii, pe parcursul celor 14 săptămâni de activitate didactică, și obținerea minimum a notei 5 pentru a putea fi eligibil pentru evaluarea finală (susținerea referatului este condiție de intrare în evaluarea finală) • Participare activă în cadrul orelor de curs și seminar (minim 8 intervenții cumulate curs și seminar pe parcursul întregului semestru) • Obținerea minimum a notei 5 la examenul scris 			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
Conferențiar Univ. Dr. **Oana Rusu**

Titular de seminar
Conferențiar Univ. Dr. **Oana Rusu**

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.dr. Popescu Lucian

[Signature]

[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 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	GIMNASTICĂ AEROBICĂ DE ÎNTREȚINERE						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. dr. Iulian Dumitru						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	V	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	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					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					2
Examinări					1
Alte activități					1
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Număr de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	
4.2 De competențe	

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

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de fitness cu dotări specifice sau teren amenajat în aer liber

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

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Platformă

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului 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 în procesul de selecție / de pregătire / competiție

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Însușirea unui design teoretico-aplicativ privind terminologia gimnasticii aerobice, noțiunile fundamentale, rolul și locul sistemelor de acționare specifice formelor de practicare
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Însușirea practică și metodică a utilizării exercițiilor de aerobice, musculare, de educare a mobilității și de relaxare;Formarea unui bagaj de cunoștințe practico-metodice privind utilizarea creativă a exercițiilor de gimnastică aerobică adaptate pe categorii de vârstă;Realizarea programelor de gimnastică aerobică desfășurate în procesul de educație fizică și/sau ora de activități sportive la decizia școlii;

8. Conținut

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (inițiere)	Învățare pas-cu-pas	2 ore
2.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (nivel mediu)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore
3.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (nivel complex)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore
4.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (inițiere)	Învățare pas-cu-pas	2 ore
5.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (nivel mediu)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore



6.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (nivel complex)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore
7.	Step aerobic: pași și legări de bază	Învățare pas-cu-pas	2 ore
8.	Step aerobic: legări și combinații (nivel mediu)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore
9.	Metodologia construirii block-urilor de aerobic (legări simple)	Învățare pas-cu-pas	2 ore
10.	Metodologia construirii block-urilor de aerobic (legări complexe)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore
11.	Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative (nivel de bază)	Învățare pas-cu-pas	2 ore
12.	Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative (legări, combinații, miniprograme)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore
13.	Conceperea unor programe simple de grup	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore
14.	Conceperea creativă și adaptată la diverse variabile a programelor de lucru în în grup	Accesarea unor structuri tehnice cu grad complex de dificultate	2 ore

Bibliografie:

- Aftimiuc O. (2012). Fitness – teorie și metodică. București: Editura Bren.
- Constantin I.C. (2012). Fitness.Ghid pentru începători. Iași: Editura PIM.
- Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
- Moraru, C. (2012). Gimnastica aerobică. Noțiuni de bază și programe de întreținere. Iași: Editura Junimea
- Popescu, A. (2012). Sportul aerobic în școală. București: Editura Elisaveros

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			
10.5 Lucrări practice	Conceperea unui program de gimnastică aerobică folosind una dintre formele specifice la alegere	Verificare practică (conducerea unui program de gimnastică aerobică)	100%
10.6 Standard minim de performanță			



- obținerea notei minime de promovare (nota 5)
- 75% prezență la lucrările practice.

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs			
10.5 Lucrări practice	Conceperea unui program de gimnastică aerobică folosind una dintre formele specifice la alegere și realizarea unui montaj video cu programul conceput	Probă practico-metodică (prezentarea montajului video ce conține programul conceput și explicarea conținuturilor)	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• obținerea notei minime de promovare (nota 5)• 75% prezență la lucrările practice desfășurate on-line (platformă)			

Data completării
12 septembrie 2021

Titular de curs
-

Titular de L.P.
Lect. dr. Iulian Dumitru

Data avizării în Departament
20.09.2021

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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	SNOWBOARD						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Alexandru OPREAN						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	Vp	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					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutoriat					-
Examinări					-
Alte activități: participare la studii și cercetări					-
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Număr de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	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	Cursul practic se desfășoară în zonă montană, special amenajată, necesitând echipament specific (pârtie amenajată, snowboard etc.)

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

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

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, 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 (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.

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

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-	-
Bibliografie Referințe principale: Referințe suplimentare:			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none">Pregătirea echipamentului specific	Aplicații practice	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">Utilizarea primară a echipamentului pe pârtie	Aplicații practice	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none">Inițierea în alunecarea înspre înainte	Aplicații practice	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none">Inițierea în alunecarea înspre înainte	Aplicații practice	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none">Inițierea în alunecarea înspre înapoi	Aplicații practice	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none">Inițierea în alunecarea înspre înapoi	Aplicații practice	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none">Inițierea în alunecarea laterală	Aplicații practice	2 ore
8.	<ul style="list-style-type: none">Inițierea în alunecarea laterală	Aplicații practice	2 ore
9.	<ul style="list-style-type: none">Alunecare laterală cu ocolire	Aplicații practice	2 ore
10.	<ul style="list-style-type: none">Alunecare laterală cu ocolire	Aplicații practice	2 ore



11.	• Alunecare laterală printre jaloane	Aplicații practice	2 ore
12.	• Alunecare laterală printre jaloane	Aplicații practice	2 ore
13.	• Exersarea noțiunilor învățate	Aplicații practice	2 ore
14.	• Exersarea noțiunilor învățate	Aplicații practice	2 ore

Bibliografie:

- Grigoraș, Petru – *Schi alpin, snowboard, carving*, Editura Accent, Cluj-Napoca, 2002.
- Masoff, Joy – *Sporturi extreme, snowboarding*, Editura Egmont, București, 2003.
- Sterie, Ciulache – *Meteorologie și climatologie*, Editura Universitară, 2006.
- Ungurean, Bogdan-Constantin – *Schi alpin*, Editura Pim, Iasi, 2013.

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

- Având în vedere tendința ascendentă a sporturilor de iarnă, această disciplină urmărește pregătirea specifică atât a viitorilor profesori de educație fizică, cât și a viitorilor specialiști în activități de acest gen.

10.a. Evaluare - față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Lucrări practice	Abilitățile și competențele specifice disciplinei demonstrate de studenți pe parcursul stagiului de practică	Evaluare pe parcurs	100%
10.6 Standard minim de performanță			
• Obținerea notei minime (5 cinci) la evaluarea pe parcurs			

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	Elaborarea unui portofoliu specific	Evaluare online	100%
10.6 Standard minim de performanță			
• Obținerea notei minime (5 cinci) la evaluarea pe parcurs			

Data completării
17.09.2021Titular de curs
-Titular de lucrări practice
Lector Univ. Dr. **Alexandru
OPREAN**Data avizării în Departament
20.09.2021Director 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 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	DIDACTICA SPECIALIZĂRII (SPECIALIZAREA: SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ)						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Sava FETESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Sava FETESCU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	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	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					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Să parcurgă conținutul cursurilor: Bazele generale ale atletismului; Gimnastica de bază; Fundamentele științifice ale jocurilor sportive (volei, fotbal, handbal, baschet); Anatomia funcțională; Teoria și metodică educației fizice și sportului; Kinesiologia, Fiziologia; Psihologia educației; Pedagogie I; Pedagogie II.
4.2 De competențe	<ul style="list-style-type: none">• Să stăpânească limbajul de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită.• Să aibă capacitatea de a concepe exerciții specifice, în succesiune metodică corectă, pentru ramurile sportive cuprinse în Programa școlară de educație fizică din învățământul preuniversitar.• Să fie capabil să adapteze mijloacele folosite în combinații multiple, în concordanță cu situația aplicativă concretă.• Să posede cunoștințe din domeniul psiho-pedagogiei, să dea dovadă de tact pedagogic în situații speciale.

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu un număr de locuri corespunzător cu numărul de studenți care au optat pentru modulul psihopedagogic, tablă, laptop, videoprojector.
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu un număr de locuri corespunzător cu numărul de studenți din fiecare grupă de seminar, tablă, laptop, videoprojector.

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

5.1 de desfășurare a cursului	Transmiterea/desfășurarea online a activităților de curs programate pe una din platformele special concepute în acest scop, sau pe una dintre cele recomandate, utilizate de instituția de învățământ superior, activități ce vor fi coordonate de cadrul didactic responsabil cu susținerea cursurilor.
5.2 de desfășurare a seminarului	Transmiterea/desfășurarea online a activităților de seminar programate pe una din platformele special concepute în acest scop, sau pe una dintre cele recomandate, utilizate de instituția de învățământ superior, activități ce vor fi coordonate de cadrul didactic responsabil cu susținerea seminariilor.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport. CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului și educației fizice 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 în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Formarea unui sistem de cunoștințe privind conceptele fundamentale ale domeniului educației fizice și sportive școlare.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Edificarea sistemului de abilități (competențe) de predare a curriculumului național în ciclul primar și gimnazial în concordanță cu particularitățile complexe morfo-funcționale, psihice și opționale ale elevilor.Formarea competențelor de proiectare a conținutului ariei curriculare educație fizică și sport.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1-2.	Concepte didactice esențiale în concordanță cu cerințele specifice domeniului, categoriile de obiective în educație fizică.	Prelegere	4 ore
3.	Formele de organizare ale activităților de educație fizică în școală.	Prelegere	2 ore
4-5.	Bazele științifice ale formării deprinderilor motrice.	Prelegere	4 ore



6-7.	Bazele științifice ale influențării dezvoltării calităților motrice, repere metodice și organizatorice.	Prelegere	4 ore
8.	Terminologia educației fizice.	Prelegere	2 ore
9-10.	Strategii didactice și tehnologii specifice, eficiente, pentru îndeplinirea obiectivelor educației fizice și sportive.	Prelegere	4 ore
11.	Studiul conceptului și conținutului „curriculumului național” și sistemului național școlar de evaluare.	Prelegere	2 ore
12-14.	Conținutul și metodologia proiectării didactice.	Prelegere	6 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Cârstea Gh., *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura Universul, București, 1993.
- Fetescu S., *Bazele didacticii educației fizice școlare*, Editura Pim, Iași, 2016.
- Fetescu S., *Gimnastica acrobatică în învățământul preuniversitar*. Editura Pim, Iași, 2018.
- Fiedler Paul, *Didactica educației fizice și sportive*, Editura Fundației Chemarea, Iași, 2003.
- Fiedler Paul, *Educație fizică și sport. Design instrucțional*, Editura B.I.T., Iași, 2003.
- M.E.N., *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII*, București, 2017

Referințe suplimentare:

- Fetescu Sava, *Didactica educației fizice și sportive - Note de curs*, Manuscris în format electronic.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1-2.	Studiul conținutului principiilor didactice și metodelor didactice specifice.	Prelegere interactivă	4 ore
3-5.	Lección de educație fizică, formă organizatorică de bază, structură, conținut, tipologie.	Prelegere interactivă	6 ore
6-7.	Organizarea activității în lecție, metodologia dirijării efortului, variante eficiente și atractive.	Prelegere interactivă	4 ore
8.	Metodologia formării deprinderilor motrice, studiu interdisciplinar.	Prelegere interactivă	2 ore
9-10.	Locul și rolul exercițiilor pentru influențarea dezvoltării calităților motrice în concordanță cu nivelul de vârstă și potențialul elevilor din ciclul primar și gimnazial.	Prelegere interactivă	4 ore
11.	Structura și conținutul curriculumului național, cerințele generale ale proiectării didactice.	Prelegere interactivă	2 ore
12-14.	Metodologia alcătuirii documentelor de proiectare didactică și de aplicare a sistemului național școlar de evaluare.	Prelegere interactivă	6 ore

Bibliografie:

- Cârstea G., *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura Universul, București, 1993.
- Fetescu S., *Bazele didacticii educației fizice școlare*, Editura Pim, Iași, 2016.
- Fetescu S., *Gimnastica acrobatică în învățământul preuniversitar*. Editura Pim, Iași, 2018.
- Fiedler Paul, *Didactica educației fizice și sportive*, Editura Fundației Chemarea, Iași, 2003.
- Fiedler Paul, *Educație fizică și sport. Design instrucțional*, Editura B.I.T., Iași, 2003.
- M.E.N., *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII*, București, 2017.
- M.E.C.-C.N.C., *Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport, (învățământ primar, învățământ gimnazial)*, București, 2001..



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

- Tematica (conținutul) abordată în cadrul acestei discipline, este astfel organizată încât să corespundă atât nevoilor pieței muncii, cât și cerințelor reprezentanților comunității din segmentele vizate de programul în sine.
- Parcurgerea integrală a conținutului disciplinei, oferă posibilitatea achiziționării unor cunoștințe teoretice și formarea de competențe practice, în concordanță cu cerințele domeniului și cu cele ale standardelor profesionale.
- Disciplina, prin conținutul cursurilor și a seminariilor, înarmează pe viitorul absolvent cu cunoștințe și competențe de specialitate, cu ajutorul cărora va avea capacitatea de a proiecta și conduce lecțiile de educație fizică.

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	<ul style="list-style-type: none">• Participare activă la problematica dezbătută la fiecare curs.• Evaluare finală prin probă scrisă din conținuturile prezentate la cursul teoretic și seminariile derulate pe durata întregului semestru.	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar	<ul style="list-style-type: none">• Prezența în proporție de 100% la activitățile de seminar programate.• Rezolvarea corespunzătoare a simulărilor unor situații aplicative.• Obținerea minimum a notei 5 (cinci) la toate evaluările pe parcurs din timpul activităților de seminar, cerință ce constituie condiție de intrare în examenul final.	Expunere interactivă, conversație, studiul modelelor, seminarizare, atelier, lucrări în grup, lucrări de control.	20%
	Evaluarea pe parcurs constă în aprecierea activismului la seminarii și a nivelului de înțelegere și însușire a cunoștințelor predate la curs. Capacitatea de realizare a unor noi corelații la situații date.	Referat	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Prezență de cel puțin 50% la activitățile de curs.• Participare regulamentară în proporție de 100% la activitățile de seminar.• Înțelegerea conținuturilor și utilizarea cunoștințelor în corelații noi, creativitate, atractivitate, nivel optim de însușire a conținuturilor, nivel de realizare a obiectivelor, ținuta și comportamentul studentului.			

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	<ul style="list-style-type: none">• Participare activă pe platforma online la problematica dezbătută la fiecare curs.• Evaluare finală prin probă orală pe platforma online din conținuturile prezentate la cursul teoretic și seminariile derulate pe durata întregului semestru.	Evaluare orală pe platforma online	60%



10.5 Seminar	<ul style="list-style-type: none">• Prezența în proporție de 80% la activitățile de seminar programate pe platforma online.• Rezolvarea corespunzătoare a simulărilor unor situații aplicative.• Obținerea minimum a notei 5 (cinci) la toate evaluările pe parcurs din timpul activităților de seminar (teme ce vor fi rezolvate și transmise prin e-mail pentru evaluare), cerință ce constituie condiție de intrare în examenul final.	Expunere interactivă, conversație, studiul modelelor, seminarizare, atelier, lucru individual	20%
	Evaluarea pe parcurs constă în aprecierea activismului la activitățile de seminar desfășurate online și a nivelului de înțelegere și însușire a cunoștințelor predate pe platforma online la curs. Capacitatea studentului de realizare a unor noi corelații la situații date.	Referat individual	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Prezență de cel puțin 50% la activitățile de curs.• Participare regulamentară în proporție de 80% la activitățile de seminar.• Înțelegerea conținuturilor și utilizarea cunoștințelor în corelații noi, creativitate, atractivitate, nivel optim de însușire a conținuturilor, nivel de realizare a obiectivelor, ținuta și comportamentul studentului.			

Data completării
12.09.2021

Titular de curs
Lect. univ. dr. Fetescu Sava

Titular de seminar
Lect. univ. dr. Fetescu Sava

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament

Conf. univ. dr. Popescu Lucian