



FIŞA 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	PSIHOPEDAGOGIE				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. POPOVICI Illeana-Monica				
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. POPOVICI Illeana-Monica				
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestrul	5	2.6 Tip de evaluare	E
				2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Optional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminariei, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs de minimum 115 locuri, videoproiector, laptop
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de curs de minimum 30 locuri, videoproiector, laptop

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

5.1 de desfășurare a cursului	Platformă Live Streaming (Cisco Webex)
5.2 de desfășurare a seminarului	Platformă Live Streaming (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). 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.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

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



2.	<ul style="list-style-type: none">• Principii didactice• Factorii dezvoltării umane: ereditatea, mediul și educația	conversația,dezbaterea,problematisarea	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none">• Abordări ale personalității în contextul educației fizice și sportului<ul style="list-style-type: none">- Definirea conceptului de personalitate- Investigarea personalității (temperament, caracter, aptitudini)	conversația,dezbaterea,problematisarea	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none">• Procese psihice implicate în învățare: procese senzoriale, procese de trecere și procese cognitive superioare	conversația,dezbaterea,problematisarea	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none">• Procesul de învățare în educație fizică și sport<ul style="list-style-type: none">- Conceptul de învățare – delimitări conceptuale- Formele (tipurile) învățării- Condițiile învățării- Învățarea în educație fizică și sport- Formarea și sistematizarea deprinderilor motrice- Îndrumarea corectă a învățării	conversația,dezbaterea,problematisarea	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none">• Comunicarea și relațiile interpersonale în activitatea de educație fizică și sport<ul style="list-style-type: none">- Delimitări conceptuale- Tipuri de comunicare- Comunicarea didactică	conversația,dezbaterea,problematisarea	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none">• Profesorul de educație fizică/antrenorul<ul style="list-style-type: none">- Competențele profesorului de educație fizică- Impactul personalității antrenorului asupra evoluției sportivilor	conversația,dezbaterea,problematisarea	2 ore
8.	<ul style="list-style-type: none">• Performanța sportivă<ul style="list-style-type: none">- Conceptul de performanță- Factorii performanței sportive	conversația,dezbaterea,problematisarea	2 ore
9.	<ul style="list-style-type: none">• Motivație, voință și atenție în educație fizică și sport<ul style="list-style-type: none">- Definirea conceptului de motivație și dimensiunile acesteia- Teorii ale motivației- Tipuri de motivație- Mecanisme reglatorii: voință și atenția	conversația,dezbaterea,problematisarea	2 ore
10.	<ul style="list-style-type: none">• Stresul și anxietatea la sportivii de performanță și de înaltă performanță<ul style="list-style-type: none">- Delimitări conceptuale- Problematica stresului și a anxietății în contextul activității sportive de performanță și de înaltă performanță- Teorii asupra nivelului optim al anxietății și activării în sportul de elită	conversația,dezbaterea,problematisarea	2 ore
11.	<ul style="list-style-type: none">• Pregătirea psihică – componentă importantă a antrenamentului sportiv modern<ul style="list-style-type: none">- Conținutul psihologic al antrenamentului sportiv- Tipuri ale pregătirii psihice- Pregătirea psihică generală a sportivului	conversația,dezbaterea,problematisarea	2 ore
12.	<ul style="list-style-type: none">• Psihologia competiției<ul style="list-style-type: none">- Acceptații ale termenului de competiție/concurs- Stările emoționale ale sportivului în concurs- Autocontrol și performanță sportivă- Mentalitatea talentului fix versus mentalitatea talentului cultivat prin efort	conversația,dezbaterea,problematisarea	2 ore
13.	<ul style="list-style-type: none">• Grupul sportiv. Agresivitatea în sport<ul style="list-style-type: none">- Grupul sportiv și conducerea acestuia: delimitări	conversația,dezbaterea,	2 ore



	conceptuale, coeziunea grupului sportiv - Agresivitatea în sport: definiție, tipuri, cauze și teorii ale agresivității • - Agresivitatea în arenele sportive. Implicații pentru sportivi, antrenori și spectatori	problematizarea	
14.	• Pericole potențiale ce pot interveni în evoluția performanțială a sportivilor - Riscul competițional și accidentările sportive - Factori psihopatologici în activitatea sportivă - Strategii pentru reducerea riscului de apariție a tulburărilor de alimentație la sportivi - Aspecte etice și utilizarea doping-ului în sport - Fenomenul de burnout manifestat la sportivi	conversația, dezbaterea, Problematizarea	2 ore

Bibliografie**Referințe principale:**

- Ceobanu, C. (2002). *Elemente de Psihologie a Educației Fizice și Sportului*, Iași: Editura Universității "Al. I. Cuza"
- Crăciun, M. (2008). *Psihologia sportului*, Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
- Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2001). *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*, București: Editura FEST
- Popovici, I.M. (2021). *Psihopedagogie*, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza"
- Popovici, I.M. (2015). *Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport*, Iași: Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza"

Referințe suplimentare:

- Allport, G. W. (1991). *Structura și dezvoltarea personalității*, București: Editura Didactică și Pedagogică
- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002). *Teoria sportului*, București: Editura FEST
- Epuran, M. (1990). *Modelarea conduitelor sportive*, București: Editura Sport-Turism
- Niculescu, M. (1999). *Elemente de psihologia sportului de performanță și mare performanță*, București: Editura Didactică și Pedagogică
- Popovici, I.M. (2014). *Excelența aptitudinală în sportul românesc*, Iași: Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza"

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	• Repartizarea temelor studenților pentru realizarea și susținerea referatelor • « De ce se studiază psihopedagogia educației fizice și sportului ? » • Contribuția activității educației fizice și sportului la dezvoltarea psihosocială a individului	conversația, dezbaterea, Problematizarea	2 ore
2.	• Instruirea prin joc. Modalități de eficientizare a instruirii (exemple de jocuri dinamice, utilizate pe verigile lecției de educație fizică sau de antrenament sportiv)	conversația, dezbaterea, Problematizarea	2 ore
3.	• Personalitatea umană	conversația, dezbaterea, Problematizarea	2 ore
4.	• Factorii dezvoltării umane: ereditatea, mediul și educația • Componentele psihomotricității	conversația, dezbaterea, Problematizarea	2 ore
5.	• Învățarea în educație fizică și sport (motrică și inteligență) • Formarea și sistematizarea deprinderilor motrice	conversația, dezbaterea, Problematizarea	2 ore



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

Bibliografie:

- Crăciun, M. (2008). *Psihologia sportului*, Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
- Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2001). *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*, București: Editura FEST
- Moran, A., P. (2004). *Sport and Exercise Psychology*, New York: Editura Routledge
- Popovici, I.M. (2021). *Psihopedagogie*, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”
- Popovici, I.M. (2015). *Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport*, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”

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

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
----------------	---------------------------	-------------------------	---------------------------------



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

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor dobândite, specifice disciplinei <i>Psihopedagogie</i>	Evaluare scrisă (Google Forms)	50%
10.5 Seminar	<p>Prezentarea referatului și activitatea de la seminar <i>Criterii evaluare:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - minimum 3 surse bibliografice, capacitate de prezentare orală, abilitatea de a formula și de a răspunde la întrebări - participare activă la minimum 2 seminarii pentru fiecare student 	Evaluare orală – platformă (Cisco Webex)	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minimum 5), indiferent de nota obținută la evaluarea de la seminar (referat și activitatea de seminar). • Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluarea orală, să reprezinte o notă de promovare (minimum 5). 			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs

Lect. univ. dr. POPOVICI Ileana-
Monica

Titular de seminar

Lect. univ. dr. POPOVICI Ileana-
Monica

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.dr. Popescu Lucian



FIŞĂ 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 ALTE RAMURI SPORTIVE: TENIS DE CÂMP				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Ionuț Onose				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. univ. dr. Ionuț Onose				
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	C
				2.7 Regimul disciplinei:	OP

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestrul 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					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					9
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					33
3.8 Total ore pe semestrul					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, laptop, videoproiector.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren de tenis, rachete de tenis, mingi de tenis, perete de antrenament.

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

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

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	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">Cunoașterea noțiunilor de regulament și însușirea tehnicii și metodicii de bază din tenisul de câmp.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none">Explice noțiunile de regulament din tenis;Descrie principalele procedee tehnice;Utilizeze tehnica de bază în condiții izolate;Aplice tehnica de bază în cadrul jocului.

8. Conținut

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



4.	Lovitura tăiată și lovitura scurtă: metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Serviciul în jocul de tenis de câmp: importanța, metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Voleul și smeciul: metode și mijloace de realizare; Prezentarea de jocuri oficiale și metodelor de antrenament moderne pentru jocul de tenis de câmp (suport video).	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Prezentarea de jocuri oficiale și metode de antrenament moderne pentru jocul de tenis de câmp (suport video).	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Cojocariu, A. (2016) *Inițiere în tenisul de câmp*, Ed. PIM, Iași;
- Cojocariu, A., Onose, I. (2019) *Tenis de câmp*. Curs pentru uzul studenților;
- Ionescu, A.A. (2014) *Tenis de câmp – inițiere: tehnica și metodica învățării*, Ed. Arges Press, Pitești;
- Popovici, C. (2014) *Tenis de câmp*, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca;
- Teușdea, C. (2009) *Tenis de câmp – caiet de lucrări practice*, Ed. Fundației România de Mâine, București

Referințe suplimentare:

- Smîdu N, Smîdu D. (2016) *Tenis de câmp pentru începători*, Ed. ASE, București;
- www.frt.ro

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Acomodarea cu materialele de joc; Învățarea prizelor rachetei, a pozițiilor și formelor de deplasare în teren.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
2.	Consolidarea prizelor rachetei, a pozițiilor și formelor de deplasare în teren; Învățarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
3.	Consolidarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
4.	Învățarea loviturii de pe partea stângă (backhand), cu două mâini, plată și liftată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
5.	Consolidarea loviturii de pe partea stângă (backhand), cu două mâini, plată și liftată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
6.	Utilizarea ambelor lovituri (forehand și backhand) în diferite structuri de exerciții.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
7.	Învățarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
8.	Consolidarea loviturilor tăiate de forehand și backhand.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
9.	Învățarea smeciului.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
10.	Învățarea serviciului plat. Învățarea serviciului liftat.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore



11.	Consolidarea serviciului plat. Consolidarea serviciului liftat.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
12.	Învățarea jocului de dublu în tenisul de câmp.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
13.	Joc 1x1; Joc 2x2.	Exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
14.	Repetarea elementelor tehnice corespunzătoare evaluării practice.	Exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore

Bibliografie:

- Cojocariu, A. (2016) *Inițiere în tenisul de câmp*, Ed. PIM, Iași;
- Cojocariu, A., Onose, I. (2019) *Tenis de câmp*. Curs pentru uzul studenților;
- Ionescu, A.A. (2014) *Tenis de câmp – inițiere: tehnica și metodica învățării*, Ed. Arges Press, Pitești;
- Popovici, C. (2014) *Tenis de câmp*, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca;
- Teușdea, C. (2009) *Tenis de câmp – caiet de lucrări practice*, Ed. Fundației România de Mâine, București.

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

- Temele de curs și de lucrări practice propuse, se bazează pe lucrări relativ recente din literatura de specialitate cu privire la practicarea tenisului de câmp. Disciplina oferă posibilitatea diversificării competențelor studenților în ceea ce privește disciplinele sportive în vederea inserției facile a absolvenților pe piața muncii.

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	Executarea corectă a elementelor și procedeeelor tehnice de bază.	Verificare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Nota 5 pentru verificarea teoretică;• Nota 5 pentru verificarea 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	Cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare scrisă	50%



10.5 Lucrări practice	Prezentarea elementelor și proceștilor tehnice caracteristice, profilul unui jucător (jucătoare) sau alte aspecte relevante din jocul de tenis de câmp.	Examinare prin referat	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Nota 5 pentru verificarea teoretică;• Nota 5 pentru verificarea practică.			

Data completării

17.09.2021

Titular de curs
Lect. univ. dr. Ionuț ONOSETitular de lucrări practice
Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE

Data avizării în Departament

20.09.2021

Director de Departament

Conf. univ. dr. Lucian POPESCU



FIŞA 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 PREGĂTIRE ȘI ELABORARE A LUCRĂRII DE LICENȚĂ				
2.2 Titularul activităților de curs	-				
2.3 Titularul activităților de seminarii	Lector Univ. Dr. Renato Gabriel PETREA				
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestrul	6	2.6 Tip de evaluare	C
				2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Optional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3. seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	24	din care: 3.5. curs	-	3.6. seminar	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și altele					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					7
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					11
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					2
3.7 Total ore studiu individual					26
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Număr de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Participarea la cursurile și seminariile disciplinei <i>Metode de cercetare în educație fizică și sport</i> .
4.2 De competențe	Cunoașterea conținutului disciplinei <i>Metode de cercetare în educație fizică și sport</i> (modul de aplicare a metodelor de cercetare științifică).

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

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

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

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

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.
Competențe transversale	CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT2. 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 (reiesind din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
	-	-	-

Bibliografie:

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



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

Bibliografie:

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

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

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Seminar	Colaborarea pe parcursul disciplinei	Notare curentă	40%
	Prezentarea lucrării de licență	Verificare practică	60%

10.6 Standard minim de performanță

Prezentarea rezumatului temei de licență

**10.b. Evaluare – online**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Seminar	Colaborarea pe parcursul disciplinei	Notare curentă	40%
	Prezentarea lucrării de licență	Verificare practică	60%
10.6 Standard minim de performanță			
Prezentarea rezumatului temei de licență			

Data completării
08/09/2021

Titular de curs

Titular de seminar
Lector Univ. Dr. Renato Gabriel
PETREA

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.dr. Lucian Popescu



FIŞA 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 ȘI METODE PENTRU DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE				
2.2 Titularul activităților de curs	Asistent Univ. Drd. Florentina-Petreța MARTINAS				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asistent Univ. Drd. Florentina-Petreța MARTINAS				
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestrul	5	2.6 Tip de evaluare	E
				2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Optional

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						30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren						20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri						10
Tutoriat						5
Examinări						4
Alte activități						-
3.7 Total ore studiu individual						69
3.8 Total ore pe semestru						125
3.9 Număr de credite						5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu 50 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 De desfășurare a lucrării practice	Teren de sport/ sală de fitness și culturism

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

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

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.
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">Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea în activitatea practică a tehnicilor și a metodelor pentru dezvoltarea calităților motrice
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none">Explice noțiunile și conceptele de bază ale disciplinei;Utilizeze noțiunile specifice disciplinei în cadrul limbajului terminologic;Aplice tehniciile și metodele dobândite în cadrul activităților practice;Analizeze influențele generale ale practicării exercițiilor fizice asupra nivelului calităților motrice ale subiecților.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Metodologia dezvoltării forței	prelegerea interactivă	4 ore
2. Metodologia dezvoltării vitezei	prelegerea interactivă	4 ore
3. Metodologia dezvoltării rezistenței	prelegerea interactivă	4 ore



4.	Metodologia dezvoltării aptitudinilor coordinative	prelegerea interactivă	4 ore
5.	Dezvoltarea capacității și puterii sistemului energetic aerob	prelegerea interactivă	4 ore
6.	Dezvoltarea capacității și puterii sistemului energetic anaerob lactacid	prelegerea interactivă	4 ore
7.	Dezvoltarea capacității și puterii sistemului energetic anaerob alactacid	prelegerea interactivă	4 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Cârstea, G. – *Teoria și metodica educației fizice și sportului*, Ed. Universul, București, 1993.
- Cojocariu, A., Martinaș, F.P., *Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice*, Editura UAIC, Iași, 2020.
- Cojocariu, A. – *Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului*, Ed. PIM, Iași, 2010.
- Cojocariu, A., *Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020.
- Dragnea, A., Bota, A., Iancu, H., Stănescu, M., Șerbănoiu, M., Teodorescu, S., Tudor, V. (2002) – *Teoria educației fizice și sportului*, Ed. FEST, București.
- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – *Teoria sportului*, Ed. Fest, București, 2002.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Metodologia dezvoltării forței	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
2.	Metodologia dezvoltării forței	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
3.	Metodologia dezvoltării vitezei	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
4.	Metodologia dezvoltării vitezei	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
5.	Metodologia dezvoltării rezistenței	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
6.	Metodologia dezvoltării rezistenței	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
7.	Metodologia dezvoltării aptitudinilor coordinative	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
8.	Metodologia dezvoltării aptitudinilor coordinative	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
9.	Dezvoltarea capacității sistemului energetic aerob	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
10.	Dezvoltarea puterii sistemului energetic aerob	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore



11.	Dezvoltarea capacității sistemului energetic anaerob lactacid	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
12.	Dezvoltarea puterii sistemului energetic anaerob lactacid	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
13.	Dezvoltarea capacității sistemului energetic anaerob alactacid	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
14.	Dezvoltarea puterii sistemului energetic anaerob alactacid	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore

Bibliografie:

- Cârstea, G. – *Teoria și metodica educației fizice și sportului*, Ed. Universul, București, 1993.
- Cojocariu, A., Martinăș, F.P., *Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice*, Editura UAIC, Iași, 2020.
- Cojocariu, A. – *Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului*, Ed. PIM, Iași, 2010.
- Cojocariu, A., *Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020.
- Dragnea, A., Bota, A., Iancu, H., Stănescu, M., Șerbănoiu, M., Teodorescu, S., Tudor, V. (2002) – *Teoria educației fizice și sportului*, Ed. FEST, București.
- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – *Teoria sportului*, Ed. Fest, București, 2002.

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

- Temele de curs și seminar propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate. Disciplina oferă o prezentare generală a metodelor de dezvoltare a calităților motrice și a sistemelor energetice ale organismului, oferind astfel instrumente concrete de lucru cu subiecții, în cadrul activităților sportive, facilitând astfel formarea unor competențe importante în vederea inserției absolvenților pe piața muncii.

10.a Evaluare- față în față

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

10.b. Evaluare – online



UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA“ din IAȘI

PER LIBERTATEM AD VERITATEM

www.uaic.ro

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare finală online (orală)	50%
10.5 Lucrări practice	Cunoașterea, prezentarea, explicarea și utilizarea corectă în practică a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare curentă online (orală)	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Punctajul la evaluarea curentă și la evaluarea finală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
17.09.2021Titular de curs
Asistent Univ. Drd. Florentina-Petruța
MARTINASTitular de LP
Asistent Univ. Drd. Florentina-Petruța MARTINASData avizării în Departament
20.09.2021Director de Departament
Conf.dr. Lucian POPESCU



FIŞĂ 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 STRUCTURI ALE SPORTULUI				
2.2 Titularul activităților de curs					
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Drd. Muntianu Vlad-Alexandru				
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	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					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și altele					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual					
3.8 Total ore pe semestru					
3.9 Număr de credite					

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	Liceul cu Program Sportiv Iași, Clubul Sportiv Școlar “Unirea”, Clubul Sportiv Municipal Iași, Clubul Sportiv CFR Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport Iași etc

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

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 lucrărilor practice	Utilizarea dispozitivelor electronice (laptop/tabletă/telefon) pentru conectarea la platforma Cisco Webex Meetings, prin intermediul căreia se va desfășura activitatea.

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">Formarea capacității de implicare, organizare și efectuare a diferitelor activități (sau în cadrul anumitor evenimente) în centrele de inițiere în sport, care implică exercițiul fizic ca mijloc de acționare.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Conturarea unei perspective manageriale a activității evenimentelor sportive precum și a centrelor de inițiere în sport;Stăpânirea metodelor, procedeeelor și instrumentelor de evaluare a deciziei manageriale și a succesului de piață a unui centru de inițiere în sport.

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">Prezentarea aspectelor generale privind managementul centrelor de inițiere în sport.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">Fundamentele marketingului în organizarea unui eveniment sportiv în Iași;	Prelegere interactivă	2 ore
3.	<p>Liceul cu Program Sportiv Iași</p> <ul style="list-style-type: none">- Analiza managementului liceului;- Oferta de discipline sportive propuse de către liceu;- Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing pentru activitatea desfășurată;- Planificarea activității în cadrul liceului;- Comportamentul și atitudinea cadrelor didactice în raport cu desfășurarea activităților propuse;- Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbatere în grup	2 ore
4.	<p>Clubul Sportiv Școlar "Unirea" Iași</p> <ul style="list-style-type: none">- Analiza managementului clubului;- Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club;- Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing;- Planificarea activității în cadrul clubului;- Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite;- Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbatere în grup	2 ore
5.	<p>Clubul Sportiv CFR Iași</p> <ul style="list-style-type: none">- Analiza managementului clubului;- Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club;- Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing;- Planificarea activității în cadrul clubului;- Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite;- Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbatere în grup	2 ore
6.	<p>Clubul Sportiv Municipal Politehnica Iași</p> <ul style="list-style-type: none">- Analiza managementului clubului;- Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club;	Studiu de caz, dezbatere în grup	2 ore



	<ul style="list-style-type: none">- Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing;- Planificarea activității în cadrul clubului;- Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite;- Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.		
7.	<p>Club Sportiv Navobi Iași</p> <ul style="list-style-type: none">- Analiza managementului clubului;- Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club;- Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing;- Planificarea activității în cadrul clubului;- Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite;- Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbatere în grup	2 ore
8.	<p>Baschet Club “Junior” Iași</p> <ul style="list-style-type: none">- Analiza managementului clubului;- Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club;- Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing;- Planificarea activității în cadrul clubului;- Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite;- Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet;- Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbatere în grup	2 ore
9.	<p>Club Sportiv Pumas Iasi</p> <ul style="list-style-type: none">- Analiza managementului clubului;- Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club;- Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing;- Planificarea activității în cadrul clubului;- Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite;- Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet;- Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbatere în grup	2 ore
10.	<p>Centru de Fitness Oxygen Iasi</p> <ul style="list-style-type: none">- Analiza managementului clubului;- Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club;- Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing;- Planificarea activității în cadrul clubului;- Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite;- Direcțiile de acționare pentru descoperirea	Studiu de caz, dezbatere în grup	2 ore



	<p>talentelor în cadrul jocului de baschet;</p> <ul style="list-style-type: none">- Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.		
11.	<p>Centru de Fitness Body Line Iasi</p> <ul style="list-style-type: none">- Analiza managementului clubului;- Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club;- Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing;- Planificarea activității în cadrul clubului;- Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite;- Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet;- Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbatere în grup	2 ore
12.	<p>Centru de Fitness Vivertine Iasi</p> <ul style="list-style-type: none">- Analiza managementului clubului;- Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club;- Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing;- Planificarea activității în cadrul clubului;- Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite;- Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet;- Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbatere în grup	2 ore
13.	Verificare portofoliu	-	2 ore
14.	Verificare portofoliu	-	2 ore

Bibliografie:

- Datculessu, P. (2012) *Cercetarea practică de marketing*, Ed. Brandbuilders Grup, Otopeni;
- Jinga, G., Năstase, M. (2006) *Abordări manageriale și de marketing în sport*, Ed. ASE, București;
- Mihăilescu, N. (2006) *Management, marketing, legislație sportivă*, Ed. Universității, Pitești;
- Negrea, C. (2012) *Nivelul de fitness, expresie a stării de sănătate*, Ed. Eurobit, Timișoara;
- Nicolae, E. (2013) *Tendințe metodologice în elaborarea unui proiect strategic de dezvoltare a bazei materiale din cadrul unui club sportiv*, Ed. Printech, București;
- Oprișan, 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

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Se urmărește cunoașterea modului de colectare, analiză și interpretare a datelor privind consumatorul de sport, bunurile și serviciile sportive în vederea organizării unui eveniment sportiv;• Temele propuse reușesc să formeze cunoștințe privind planificarea, coordonarea, controlul și evaluarea activităților și resurselor în efortul de marketing precum și strategiile de management pentru centrele de inițiere în sport. |
|---|

**10.a. Evaluare – față în față**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-		
10.5 Lucrări practice	Evaluare globală	➤ Portofoliu individual: studiu de caz pentru un centru de inițiere în sport din Municipiul Iași (50%); ➤ Participarea la activități în cadrul unui centru de inițiere în sport din Municipiul Iași (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		➤ Portofoliu individual: studiu de caz pentru un centru de inițiere în sport din Municipiul Iași (50%); ➤ Realizarea unui plan de pregătire/antrenament pentru dezvoltarea unor grupe musculare/influențarea selectivă a capacitații motrice/ dezvoltarea globală a capacitații de efort etc. Participarea activă prin intervenții pe durata desfășurării orelor online (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
10.09.2021

Titular de curs

Titular de L.P.
Asist. Drd. Muntianu Vlad-
AlexandruData avizării în Departament
20.09.2021Director de Departament
Conf. univ. dr. Lucian POPESCU



FIŞA 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	FIZIOLOGIA EFORTULUI SPORTIV				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. Trofin Petruț-Florin				
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. Trofin Petruț-Florin				
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	E
				2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Optional

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					24
Pregătire seminariei, teme, referate, portofolii și eseuri					24
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 dotată cu videoproiector, laptop
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de curs dotată cu videoproiector, laptop

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs, laptop/telefon/tabletă, cameră video, microfon
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de curs, laptop/telefon/tabletă, cameră video, microfon

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>
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; cunoșterea 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">Cunoșterea modificărilor fiziologice imediate și tardive cauzate de efortul fizicCunoșterea limitelor fiziologice umane în efort fizicMetode și mijloace de evaluare a parametrilor fiziologici în efort

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Homeostazie, adaptare, metabolism	Descrierea, explicația, povestirea, prelegerea, conversația, problematizarea.	2 ore
2.	Modificările acute și tardive ale organismului induse de efortul fizic: sistemul cardiovascular	Descrierea, explicația, povestirea, prelegerea, conversația, problematizarea.	2 ore



3.	Modificările acute și tardive ale organismului induse de efortul fizic: sistemul respirator	Descrierea, explicația, povestirea, prelegerea, conversația, problematizarea.	2 ore
4.	Modificările acute și tardive ale organismului induse de efortul fizic: sistemul locomotor	Descrierea, explicația, povestirea, prelegerea, conversația, problematizarea.	2 ore
5.	Evaluarea capacității aerobe de efort prin probe de teren	Descrierea, explicația, povestirea, prelegerea, conversația, problematizarea.	2 ore
6.	Evaluarea capacității anaerobe de efort prin probe de teren	Descrierea, explicația, povestirea, prelegerea, conversația, problematizarea.	2 ore
7.	Mecanismele de termoreglare ale organismului	Descrierea, explicația, povestirea, prelegerea, conversația, problematizarea.	2 ore
8.	Modificări fiziologice în timpul efortului fizic într-un mediu ambiant cald sau rece	Descrierea, explicația, povestirea, prelegerea, conversația, problematizarea.	2 ore
9.	Aspecte fiziologice privind efortul fizic la copii	Descrierea, explicația, povestirea, prelegerea, conversația, problematizarea.	2 ore
10.	Sportul la persoanele în vîrstă	Descrierea, explicația, povestirea, prelegerea, conversația, problematizarea.	2 ore
11.	Substanțele care susțin efortul	Descrierea, explicația, povestirea, prelegerea, conversația, problematizarea.	2 ore
12.	Dopajul și riscurile legate de utilizarea substanțelor interzise	Descrierea, explicația, povestirea, prelegerea, conversația, problematizarea.	2 ore
13.	Evaluarea unor indicatori fiziologici și motrici în sportul de performanță	Descrierea, explicația, povestirea, prelegerea, conversația, problematizarea.	2 ore
14.	Lecție recapitulativă	Descrierea, explicația, povestirea, prelegerea, conversația, problematizarea.	2 ore

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

- Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București.
- Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.
- Millet G. & Perrey S. (2005) – Physiologie de l'exercice musculaire. Edition Ellipses, Paris.
- Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
- Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Referințe suplimentare:

- Apostol I. (1998) - Curs de Ergofiziologie, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.
- Bota C. (2002) – Fiziologie generală. Aplicații la efortul fizic. Editura Medicală, București.
- Cojocaru D. (2005) – Enzimologie practică. Editura Tehnopress, Iași.
- Dănoiu M. (2001) – Fiziologie. Noțiuni fundamentale pentru studenții facultăților de educație fizică și sport. Editura Universitară, Craiova.
- Voiculescu B. (2007) – Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Editura Corint, București.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Homeostazie și valori homeostazice. Indicatori fiziologici ai homeostaziei.	Problematizarea, explicația și conversația.	2 ore
2.	Mecanisme homeostazice ale organismului. Heterostazia, factori de stress și fenomenul de adaptare	Problematizarea, explicația și conversația.	2 ore
3.	Metabolismul și sursele de energie. Măsurarea costului energetic în efort	Problematizarea, explicația și conversația.	2 ore
4.	Modificări de efort ale sistemului muscular. Modificări imediate și tardive.	Problematizarea, explicația și conversația.	2 ore
5.	Probe de teren pentru evaluarea capacității aerobe	Problematizarea, explicația și conversația.	2 ore
6.	Probe de teren pentru evaluarea capacității anaerobe	Problematizarea, explicația și conversația.	2 ore
7.	Termoreglarea organismului în efort	Problematizarea, explicația și conversația.	2 ore
8.	Efortul fizic într-un mediu ambient cald	Problematizarea, explicația și conversația.	2 ore
9.	Capacitățile fizice ale copilului	Problematizarea, explicația și conversația.	2 ore
10.	Aspecte practice asupra sportului la persoanele în vîrstă	Problematizarea, explicația și conversația.	2 ore
11.	Substanțe energogene	Problematizarea, explicația și conversația.	2 ore
12.	Substanțe dopante	Problematizarea, explicația și conversația.	2 ore
13.	Probe de evaluare a capacității de efort	Problematizarea, explicația și conversația.	2 ore



14.	Lecție recapitulativă	Problematizarea, explicația și conversația.	2 ore
-----	-----------------------	---	-------

Bibliografie:

- Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București.
- Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.
- Millet G. & Perrey S. (2005) – Physiologie de l'exercice musculaire. Edition Ellipses, Paris.
- Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
- Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

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 concepțele 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	<ul style="list-style-type: none">• participare activă în timpul semestrului la curs;• însușirea noțiunilor de teoretice și utilizarea corectă a acestora.	Examen	50%
10.5 Seminar	<ul style="list-style-type: none">• implicare activă;• elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale personale documentate (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare (minim 1 material);• prezență fizică (minim 78,6% - 10 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 (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	<ul style="list-style-type: none">• participare activă în timpul semestrului la curs;• însușirea noțiunilor de teoretice și utilizarea corectă a acestora.	Examen	50%
10.5 Seminar	<ul style="list-style-type: none">• implicare activă;• elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale personale documentate (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare (minim 1 material);• prezența online audio-video (minim 78,6% - 10 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 (seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
17.09.2021

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

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

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.dr. Popescu Lucian



FIŞA 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 – AVANSAȚI (3): BASCHET				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE				
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	E
				2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Optional

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					18
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					3
Examinări					4
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, videoproiector, laptop.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren dotat cu panouri de baschet, mingi, maieuiri.

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

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	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	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 insertiei 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">Perfecționarea noțiunilor asupra metodicii antrenamentelor și valențelor specifice jocului de baschet.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea conceptelor din teoria și metodica antrenamentului sportiv în jocul de baschet;Dobândirea de cunoștințe specifice pentru conducerea unei echipe de baschet în competiții oficiale.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Rolul antrenorului de baschet.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Teoria și metodica blocajului și a ieșirii din blocaj – perfecționare.	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Teoria și metodica combinațiilor de 2-3 jucători în atac – perfecționare.	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Optimizarea și mijloacele de realizare a triplei amenințări.	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Individualizarea pe posturi – perfecționare.	Prelegere interactivă	6 ore
6.	Pregătirea fizică a echipei reprezentative.	Prelegere interactivă	4 ore



7.	Pregătirea jocului oficial de baschet.	Prelegere interactivă	2 ore
8.	Traumatisme întâlnite în jocul de baschet.	Prelegere interactivă	2 ore
9.	Arbitrajul jocului de baschet: interpretări.	Prelegere interactivă	2 ore
10.	Vizionare și analiză a jocului de baschet a echipei reprezentative.	Prelegere interactivă	2 ore
11.	Curs recapitulativ.	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Ghițescu, I.G., Moanță, A.D. (2013) *Baschet – fundamente științifice*, Ed. Bren, București;
- Grădinaru, C. (2009) *Baschet – optimizarea metodologiei antrenamentului sportiv*, Ed. Politehnica, Timișoara;
- Moldovan, E. (2006) *Aspecte ale teoriei și metodicii jocului de baschet*, Ed. Universității Transilvania, Brașov;
- Negulescu, C. (2002) *Baschet – baze teoretice și metodice în practica jocului de performanță*, Ed. Fundației România de Mâine, București;
- Onose, I. (2021) *Baschet*. Curs pentru uzul intern al studenților specializării SPM.

Referințe suplimentare:

- Diamantakos, I. (2006) *Baschet – de la evaluarea competenței sportive la optimizarea performanței echipelor*, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca;
- Feflea, I. (2011) *Modelarea pregăririi fizice în jocul de baschet*, Ed. Universității din Oradea;
- Martinescu, F. (2015) *Arbitrajul în baschet*, Ed. Academiei Forțelor Terestre „Nicolae Bălcescu”, Sibiu;
- www.frbaschet.ro

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Echipa tehnică necesară pentru performanță în competiții (competențe, intervenții, specializări).	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
2.	Metode și mijloace pentru blocajul – ieșirea din blocaj (perfectionare).	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
3.	Metode și mijloace pentru combinații de 2-3 jucători în atac (perfectionare).	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
4.	Metode și mijloace de realizare a triplei amenințări (perfectionare).	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
5.	Individualizarea pentru postul de coordonator de joc (perfectionare).	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
6.	Individualizarea pentru postul de extremă (perfectionare).	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
7.	Individualizarea pentru postul de pivot-centru (perfectionare).	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
8.	Metode și mijloace de realizare a pregăririi fizice pentru echipa reprezentativă de liceu.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore



9.	Modalități de realizare a unei analize optime înaintea jocului oficial de baschet.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
10.	Modalități de realizare a primului ajutor în cazul traumatismelor frecvent întâlnite în jocul de baschet.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
11.	Realizarea arbitrajului pentru un joc amical de baschet.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
12.	Joc 5x5 cu diferite teme.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore

Bibliografie:

- Feflea, I. (2011) *Modelarea pregătirii fizice în jocul de baschet*, Ed. Universității din Oradea;
- Ghițescu, I.G., Moanță, A.D. (2013) *Baschet – fundamente științifice*, Ed. Bren, București;
- Grădinaru, C. (2009) *Baschet – optimizarea metodologiei antrenamentului sportiv*, Ed. Politehnica, Timișoara;
- Martinescu, F. (2015) *Arbitrajul în baschet*, Ed. Academiei Forțelor Terestre „Nicolae Bălcescu”, Sibiu;
- Moldovan, E. (2006) *Aspecte ale teoriei și metodicii jocului de baschet*, Ed. Universității Transilvania, Brașov.

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

- Temele de curs și lucrări practice sunt în concordanță cu cerințele moderne de cunoaștere a jocului de baschet. Aspectele analizate sintetizează punctele esențiale din cadrul procesului de pregătire, contribuind la o formare complexă a profilului cerut pentru antrenorul (profesorul) de baschet contemporan.

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	Prezentarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	Implementarea noțiunilor studiate în cadrul jocului de 5x5	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Nota 5 pentru evaluarea teoretică; Nota 5 pentru evaluarea practică. 			

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Prezentarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate.	Evaluare scrisă	50%



10.5 Lucrări practice	Se vor evalua abilitățile și competențele specifice disciplinei.	Evaluare prin referat	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Nota 5 pentru evaluarea teoretică;Nota 5 pentru evaluarea practică.			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE


Data avizării în Departament
20.09.2021

Titular de lucrări practice
Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE
Director de Departament
Conf. univ. dr. Lucian POPESCU



**FIŞA 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 PERFORMANCE MOTRICĂ		

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – AVANSAȚI (3) - ATLETISM				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. Liliana-Elisabeta RADU				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Dr. Liliana-Elisabeta RADU				
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	E

* OB – Obligatoriu / OP – Optional

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						2
Examinări						2
Alte activități						5
3.7 Total ore studiu individual						69
3.8 Total ore pe semestru						125
3.9 Număr de credite						5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs 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	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. 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">Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la metodica antrenamentului în atletism; planificarea conținuturilor de bază; noțiuni de regulament.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Utilizarea terminologiei și noțiunilor de specialitate, cunoașterea aprofundată a tehnicii probelor atletice, a particularităților probelor în etapa de consolidare și perfecționare, precum și a noțiunilor de regulament.Însușirea succesiuni metodice de exerciții în vederea planificării antrenamentului pe probe.Dobândirea abilității de organizare a mediului de instruire și învățare în lecția de antrenament în atletism.Aplicarea informațiilor acumulate în vederea organizării concursurilor de atletism pe diferite categorii de vîrstă.

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 effort	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 și norme 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.	Selectia în atletism	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
13.	Atletismul la copii și juniori	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
14.	Curs recapitulativ	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Dragan, I. Selectia medico-biologică în sport, Ed. Sport Turism, București, 1977
- Gârleanu, D. Atletism de performanță, Editura Sport Turism, București, 1987
- Ursanu, G. Optimizarea capacității motrice, Editura UAIC, Iași, 2015

Referințe suplimentare:

- Radu, L. (2013). Influența atletismului asupra posturii corporale la atleți, juniori II, probe de semifond-fond, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Curs introductiv. Prezentarea cerințelor. Noțiuni de regulament.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore



2.	Particularitățile antrenamentului la avansați în probele de garduri (învățarea, consolidarea și perfecționarea acțiunilor piciorului de atac și a celui de bătaie, consolidarea ritmului cu trecere peste obstacole joase)	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
3.	Particularitățile antrenamentului la avansați în probele de garduri (învățarea, consolidarea și perfecționarea trecerii peste garduri)	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
4.	Particularitățile antrenamentului la avansați în probele de garduri (învățarea, consolidarea și perfecționarea statului de jos și a lansării de la start cu trecere peste 1-3 garduri)	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
5.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de aruncarea sulișei (obișnuirea cu obiectul, învățarea, consolidarea și perfecționarea aruncării de pe loc)	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
6.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de aruncarea sulișei (învățarea, consolidarea și perfecționarea pașilor de aruncare și a elanului)	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
7.	Evaluare pe parcurs: alergarea peste garduri, aruncare sulișei (descriere tehnică, exerciții, notiuni de regulament, execuție tehnică).	demonstrația, problematizarea	2 ore
8.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de triplusalt (exerciții pregătitoare pentru sărituri, plurisalturi)	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
9.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de triplusalt (învățarea, consolidarea și perfecționarea succesiunii celor trei pași)	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
10.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de aruncarea discului (exerciții pregătitoare)	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
11.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de aruncarea discului (învățarea, consolidarea și perfecționarea aruncării de pe loc)	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
12.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de aruncarea discului (învățarea, consolidarea și perfecționarea elanului)	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
13.	Evaluare pe parcurs: triplusalt, aruncarea discului (descriere tehnică, exerciții, notiuni de regulament, execuție tehnică).	demonstrația, problematizarea	2 ore
14.	Particularitățile antrenamentului la avansați în probele de atletism – exerciții complementare, jocuri dinamice și jocuri sportive.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore

Bibliografie:

- 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 antrenamentului în atletism.	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 antrenamentului în atletism.	Evaluare scrisă - pe platformă	60%
10.5 Lucrări practice	Evaluarea portofoliului	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
17.09.2021Titular de curs
Conf. Dr. Liliana-Elisabeta RaduTitular L.P.
Conf. Dr. Liliana-Elisabeta RaduData avizării în Departament
20.09.2021Director de Departament
Conf.dr. Lucian Popescu



FIŞA 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 PERFORMANCE MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – AVANSAȚI (3) - 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	3	2.5 Semestrul	5	2.6 Tip de evaluare	E
					2.7 Regimul disciplinei* OB

* OB – Obligatoriu / OP – Optional

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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					4
Examinări					2
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 de minimum 15 locuri, videoretróproiectoare, 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 desfăşurare 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 insertiei 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"> Obținerea unei baze de informații profesionale pentru viitorii antrenori (profesori) ce lucrează cu grupe de copii și juniori.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Identificarea metodelor și mijloacelor propice pentru o bună orientare în cadrul selecției copiilor și juniorilor (IV, III). Însușirea metodelor și mijloacelor specifice pentru învățarea și consolidarea elementelor și procedeelor în cadrul jocului de handbal la nivel de juniori. Aplicarea mijloacelor instructiv-educative pentru antrenarea optimă a copiilor și juniorilor; Dezvoltarea capacității de a proiecta, conduce și evalua lecțiile metodice specifice jocului de handbal.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea cerințelor cursului teoretic la disciplina <i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport – avansați</i> (3) – Handbal (bibliografie, condiții de evaluare) Prezentarea fisei disciplinei și parcurgerea elementelor specifice urmărite pe parcursul semestrului	prelegere, conversația, problematizarea	2 ore
2.	Obiectivele, modul de organizare și actualitatea dezvoltării jocului de handbal la nivel de performanță	prelegere, conversația, problematizarea	2 ore
3.	Concepția jocului în școală românească	prelegere, conversația, problematizarea	2 ore



4.	Criterii și probe de control (generale)	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
5.	Criterii și probe de control (specifice)	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
6.	Acțiunile tehnico-tactice pentru predare la nivelul copiilor și juniorilor	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
7.	Acțiunile tehnico-tactice pentru predare la nivelul copiilor și juniorilor cu specializare pe posturi și nivel de instruire	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
8.	Metodologia antrenamentului sportiv	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
9.	Metodologia antrenamentului sportiv	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
10.	Obiectivele, conținutul și organizarea antrenamentului juniorilor	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
11.	Documente de planificare a instruirii copiilor și juniorilor	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
12.	Sistemul competițional	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
13.	Organizarea de competiții sportive	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
14.	Evaluarea cunoștințelor teoretice dobândite în cadrul cursului	prelegerea, conversația, problematizarea	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 dejoc*, Ed.Sport-Turism, București;
- Hantău, C., (2000), *Handbal*, Editura Alphina, București, pp. 76;
- Hantău, C., (2002), *Handbal- jocul în 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 metodica handbalului*, Ed. Didactică și Pedagogică, București;
- www.frh.ro - Regulamentul Jocului de Handbal.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Instruirea prinderii și pasării mingii pentru toate fazele atacului.	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore



2.	Instruirea acțiunilor de intrare în posesia mingii, recuperarea și degajarea mingii. Instruirea startului rapid și alergării de viteză	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
3.	Instruirea driblingului simplu și multiplu. Instruirea aruncărilor la poartă specifice fazelor atacului.	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
4.	Instruirea driblingului simplu și multiplu. Instruirea aruncărilor la poartă specifice fazelor atacului.	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
5.	Antrenarea mijloacelor tehnico-tactice pentru realizarea replierii. Oprirea contraatacului, marcajul adversarului, scoaterea mingii din dribling.	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
6.	Instruirea globală a fazei I,II, III, IV a atacului	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
7.	Instruirea globală a fazei I,II, III, IV a atacului	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
8.	Instruirea globală a fazei I,II, III, IV a atacului	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
9.	Instruirea globală a fazei I, II, III, IV a apărării.	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
10.	Instruirea globală a fazei I, II, III, IV a apărării.	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
11.	Instruirea globală a fazei I, II, III, IV a apărării.	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
12.	Organizarea de competiții sportive	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
13.	Organizarea de competiții sportive	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
14.	Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control : A: aruncare la poartă din săritură B: încrucisări simple și duble (cu/fără prezență adversarului)	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore

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 dejoc*, 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 concepții 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 – avansați (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 procedeelor tehnice predate/însușite. Notarea se va realiza de la 1 la 10, cu acordarea unui punct din oficiu.	Evaluare practică	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 procedeelor 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.			



UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA“ din IAŞI

PER LIBERTATEM AD VERITATEM

www.uaic.ro

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



FIŞA 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 – AVANSAȚI (4): BASCHET			
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE			
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE			
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestrul	6	2.6 Tip de evaluare E 2.7 Regimul disciplinei* OB

* OB – Obligatoriu / OP – Optional

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	48	din care: 3.5 curs	24	3.6. lucrări practice	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					3
Examinări					4
Alte activități					8
3.7 Total ore studiu individual					77
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, laptop.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren dotat cu panouri de baschet, mingi, maieuri.

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

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	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	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">Perfecționarea noțiunilor asupra metodicii antrenamentului și valențelor specifice jocului de baschet.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea conceptelor din teoria și metodica antrenamentului sportiv în jocul de baschet;Cunoașterea etapelor antrenării unei echipe de baschet din Liga Națională;Dobândirea de cunoștințe specifice pentru conducerea unei echipe de baschet în competiții oficiale.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Teoria și metodica tacticii individuale în apărare – perfecționare.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Teoria și metodica tacticii individuale în atac – perfecționare.	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Teoria și metodica apărării om la om – perfecționare.	Prelegere interactivă	4 ore
4.	Teoria și metodica apărării în zonă – perfecționare.	Prelegere interactivă	4 ore
5.	Repunerea mingii în joc: combinații optime.	Prelegere interactivă	2 ore



6.	Finalul de joc: situații și soluții.	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Pregătirea fizică pentru o echipă din Liga Națională de Baschet.	Prelegere interactivă	4 ore
8.	Streetball-ul: disciplină olimpică.	Prelegere interactivă	2 ore
9.	Curs recapitulativ.	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Ghițescu, G.I. (2008) *Baschet: atac – apărare*, Ed. Matrix Rom, București;
- Grădinaru, C. (2009) *Baschet – optimizarea metodologiei antrenamentului sportiv*, Ed. Politehnica, Timișoara;
- Negulescu, C. (2002) *Baschet – baze teoretice și metodice în practica jocului de performanță*, Ed. Fundației România de Mâine, București;
- Onose, I. (2021) *Baschet. Curs pentru uzul intern al studenților specializații SPM*.
- Predescu, T., Grădinaru, C. (2005) *Baschet: tehnică, tactică*, Ed. Universitatii de Vest, Timișoara.

Referințe suplimentare:

- Făgăraș, P.S. (2015) *Biomecanica aruncărilor la coș în jocul de baschet*, Ed. Universitatei Alexandru Ioan Cuza, Iași;
- Ghițescu, G.I. (2007) *Baschet: exerciții pentru învățarea tacticii colective*, Ed. Matrix Rom, București;
- Tătaru, C. (2005) *Baschet – perfecționarea aruncărilor la coș*, Ed. Alma Mater, Sibiu;
- Vasilescu, L. (1998) *Baschet – curs de specializare*, Ed. Fundației România de Mâine, București.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Metode și mijloace pentru tactica individuală în apărare – perfecționare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
2.	Metode și mijloace pentru tactica individuală în atac – perfecționare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
3.	Mijloace de realizare a apărării om la om (normală) – perfecționare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
4.	Mijloace de realizare a apărării om la om (agresivă), în anumite secvențe de joc – perfecționare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
5.	Apărarea în zonă: diferite sisteme de joc – perfecționare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
6.	Apărarea mixtă în anumite secvențe de joc – perfecționare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
7.	Modalități de realizare a repunerii mingii în joc; combinații tactice optime.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
8.	Modalități de abordare pentru finalul de joc.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
9.	Pregătirea fizică generală pentru echipa de baschet: metode și mijloace de realizare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore



10.	Pregătirea fizică specializată pe posturi: metode și mijloace de realizare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
11.	Joc 3x3: mijloace de optimizare în jocul de streetball.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
12.	Joc 5x5 cu diferite teme.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore

Bibliografie:

- Ghițescu, G.I. (2007) *Baschet: exerciții pentru învățarea tacticii colective*, Ed. Matrix Rom, București;
- Ghițescu, G.I. (2008) *Baschet: atac – apărare*, Ed. Matrix Rom, București;
- Grădinaru, C. (2009) *Baschet – optimizarea metodologiei antrenamentului sportiv*, Ed. Politehnica, Timișoara;
- Negulescu, C. (2002) *Baschet – baze teoretice și metodice în practica jocului de performanță*, Ed. Fundației România de Mâine, București;
- Predescu, T., Grădinaru, C. (2005) *Baschet: tehnică, tactică*, Ed. Universitatii de Vest, Timișoara.

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

- Temele de curs și lucrări practice sunt în concordanță cu cerințele moderne de cunoaștere a jocului de baschet. Aspectele analizate sintetizează punctele esențiale din cadrul procesului de pregătire, contribuind la o formare complexă a profilului cerut pentru antrenorul (profesorul) de baschet contemporan.

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	Prezentarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	Implementarea noțiunilor studiate în cadrul jocului de 5x5	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Nota 5 pentru evaluarea teoretică; • Nota 5 pentru evaluarea practică. 			

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Prezentarea corectă a conceptelor și noțiunilor domeniului de activitate.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	Se vor evalua abilitățile și competențele specifice disciplinei.	Evaluare prin referat	50%

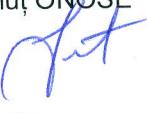
**10.6 Standard minim de performanță**

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

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE


Data avizării în Departament
20.09.2021

Titular de lucrări practice
Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE
Director de Departament
Conf. univ. dr. Lucian POPESCU





FIŞA 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 PERFORMANCE MOTRICĂ		

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – AVANSATI (4) - ATLETISM		
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. Liliana-Elisabeta RADU		
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Dr. Liliana-Elisabeta RADU		
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestrul	6

* OB – Obligatoriu / OP – Optional

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	48	din care: 3.5 curs	24	3.6. lucrări practice	24
Distribuția fondului de timp					
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual					
3.8 Total ore pe semestru					
3.9 Număr de credite					

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	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. 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">Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la metodica antrenamentului în atletism; planificarea conținuturilor de bază; noțiuni de regulament.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Utilizarea terminologiei și noțiunilor de specialitate, cunoașterea aprofundată a tehnicii probelor atletice, a particularităților probelor în etapa de consolidare și perfecționare, precum și a noțiunilor de regulament.Însușirea succesiuni metodice de exerciții în vederea planificării antrenamentului pe probe.Dobândirea abilități de organizare a mediului de instruire și învățare în lecția de antrenament în atletism.Aplicarea informațiilor acumulate în vederea organizării concursurilor de atletism pe diferite categorii de vîrstă.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Antrenamentul în alergările de sprint –garduri (considerații tehnice, noțiuni de regulament, particularități, caracterizarea efortului)	Prelegere, conversația, problematizarea	2 ore



2.	Antrenamentul în alergările de sprint – garduri (calități motrice dominante, metode și mijloace pentru dezvoltarea calităților motrice, exerciții pentru învățarea și consolidarea tehnicii)	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
3.	Planificarea antrenamentului în alergările de sprint-garduri	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
4.	Antrenamentul în alergările de rezistență (considerații tehnice, noțiuni de regulament, particularități, caracterizarea efortului, calități motrice dominante, metode și mijloace pentru dezvoltarea calităților motrice)	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
5.	Antrenamentul în alergările de rezistență (exerciții pentru învățarea și consolidarea tehnicii). Planificarea antrenamentului în probele de rezistență	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
6.	Antrenamentul în probele de sărituri (considerații generale, noțiuni de regulament, dezvoltarea calităților motrice dominante, exerciții pentru învățarea și consolidarea tehnicii)	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
7.	Particularitățile antrenamentului la săritura în înălțime Particularitățile antrenamentului la săritura în lungime	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
8.	Particularitățile antrenamentului la triplusalt. Particularitățile antrenamentului la săritura cu prajina.	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
9.	Antrenamentul în probele de aruncări (considerații generale, noțiuni de regulament, dezvoltarea calităților motrice dominante, exerciții pentru învățarea și consolidarea tehnicii)	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
10.	Particularitățile antrenamentului la aruncarea sulitei. Particularitățile antrenamentului la aruncarea greutății.	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
11.	Particularitățile antrenamentului la aruncarea discului. Particularitățile antrenamentului la aruncarea ciocanului	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
12.	Antrenamentul în probele combinate	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Dragan, I. Selectia medico-biologică în sport, Ed. Sport Turism, București, 1977
- Gârleanu, D. Atletism de performanță, Editura Sport Turism, București, 1987
- Ursanu, G. Optimizarea capacitații motrice, Editura UAIC, Iași, 2015

Referințe suplimentare:

- Radu, L. (2013). *Influența atletismului asupra posturii corporale la atleți, junori II, probe de semifond-fond*, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Curs introductiv. Prezentarea cerințelor. Noțiuni de regulament.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore



2.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de săritura în înălțime (exerciții pentru învățarea și consolidarea desprinderii)	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
3.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de săritura în înălțime (exerciții pentru învățarea și consolidarea elanului)	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
4.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de săritura în înălțime (exerciții pentru învățarea și consolidarea zborului)	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
5.	Particularitățile antrenamentului la avansați în alergarea de obstacole (învățarea trecerii peste obstacol)	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
6.	Particularitățile antrenamentului la avansați în alergarea de obstacole (învățarea și consolidarea trecerii peste obstacol și peste obstacolul de la groapa cu apă)	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
7.	Evaluare pe parcurs: alergarea de obstacole, săritura în înălțime cu răsturnare dorsală (descriere tehnică, exerciții, noțiuni de regulament, execuție tehnică)	demonstrația, problematizarea	2 ore
8.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de săritura cu prăjina (exerciții pregătitoare)	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
9.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de săritura cu prăjina (exerciții pentru învățarea diferitelor faze ale săriturii)	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
10.	Particularitățile antrenamentului la poliatloane – categoria copii (consolidarea tehnicii, a cunoștințelor de specialitate și a noțiunilor de regulament prin concurs)	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
11.	Particularitățile antrenamentului la poliatloane – juniori III sală (consolidarea tehnicii, a cunoștințelor de specialitate și a noțiunilor de regulament prin concurs)	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
12.	Particularitățile antrenamentului la poliatloane – juniori III aer liber (consolidarea tehnicii, a cunoștințelor de specialitate și a noțiunilor de regulament prin concurs)	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore

Bibliografie:

- 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	Evaluare orală	60%



	antrenamentului în atletism.		
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 antrenamentului în atletism.	Evaluare scrisă - pe platformă	60%
10.5 Lucrări practice	Evaluarea portofoliului	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

Titular L.P.

Conf. Dr. Liliana-Elisabeta Radu

Conf. Dr. Liliana-Elisabeta Radu

Data avizării în Departament
20.09.2021Director de Departament
Conf.dr. Lucian Popescu



FIŞA 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 – AVANSATI (3) - 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	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	E
					2.7 Regimul disciplinei* OB

* OB – Obligatoriu / OP – Optional

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	48	din care: 3.5 curs	24	3.6. lucrări practice	24
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual					77
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs de minimum 15 locuri, videoproiector, 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	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. 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 insertiei 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"> Obținerea unei baze de informații profesionale pentru viitorii antrenori (profesori) ce lucrează cu grupe de copii și juniori.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Identificarea metodelor și mijloacelor propice pentru o bună orientare în cadrul selecției copiilor și juniorilor (IV, III). Însușirea metodelor și mijloacelor specifice pentru învățarea și consolidarea elementelor și procedeeelor în cadrul jocului de handbal la nivel de juniori. Aplicarea mijloacelor instructiv-educative pentru antrenarea optimă a copiilor și juniorilor; Dezvoltarea capacității de a proiecta, conduce și evalua lecțiile metodice specifice jocului de handbal.

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> (bibliografie, condiții de evaluare) Prezentarea fișei disciplinei și parcurgerea elementelor specifice urmărite pe parcursul semestrului	prelegerea, converсаția, problematizarea	2 ore
2.	Obiectivele, modul de organizare și actualitatea dezvoltării jocului de handbal la nivel de performanță	prelegerea, converсаția, problematizarea	2 ore
3.	Pregătirea copiilor și juniorilor din baza de masă a handbalului	prelegerea, converсаția, problematizarea	2 ore



4.	Selectia la copii si juniori	prelegerea, conversatia, problematizarea	2 ore
5.	Selectia la copii si juniori (etapizare si criterii)	prelegerea, conversatia, problematizarea	2 ore
6.	Modele actuale ale selectiei la nivelul juniorilor	prelegerea, conversatia, problematizarea	2 ore
7.	Etapele de pregatire pentru CSS si LPS	prelegerea, conversatia, problematizarea	2 ore
8.	Componentele antrenamentului sportiv	prelegerea, conversatia, problematizarea	2 ore
9.	Metodologia antrenamentului sportiv	prelegerea, conversatia, problematizarea	2 ore
10.	Refacerea capacitatii de efort la juniori	prelegerea, conversatia, problematizarea	2 ore
11.	Documente de planificare a instruirii copiilor si juniorilor	prelegerea, conversatia, problematizarea	2 ore
12.	Evaluarea cunoastintelor teoretice dobandite in cadrul cursului	prelegerea, conversatia, problematizarea	2 ore

Bibliografie:**Referinte principale:**

- Alexandru E., Axinte A.(2000) Handbal - de la initiere la marea performanta, Editura Media, Bacau;
- Bota, I., Bota, M. (1990), *Handbal - 500 de exercitii pentru invatarea jocului*, Ed.Sport-Turism, Bucuresti;
- Cercel, P. (1980), *Handbal- Exercitii pentru fazele dejoc*, Ed.Sport-Turism, Bucuresti;
- Hantau, C., (2000), *Handbal*, Editura Alphina, Bucuresti, pp. 76;
- Hantau, C., (2002), *Handbal- jocul in aparare*, Ed. Printech, Bucuresti;

Referinte suplimentare:

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

8.2	Lucrari practice	Metode de predare	Observatii
1.	Prinderea si pasarea mingii pentru fazele atacului	Demonstratia, exercitii, jocuri si stafete cu caracter dinamic	2 ore
2.	Intrarea in posesia mingii (recuperarea si transmiterea acesteia)	Demonstratia, exercitii, jocuri si stafete cu caracter dinamic	2 ore
3.	Repetarea/consolidarea driblingului simplu si multiplu	Demonstratia, exercitii, jocuri si stafete cu caracter	2 ore



		dinamic	
4.	Repetarea/consolidarea aruncărilor la poartă specifice fazelor atacului	Demonstrația, exerciții, jocuri și șafete cu caracter dinamic	2 ore
5.	Indicații tehnico-tactice pentru realizarea replierii	Demonstrația, exerciții, jocuri și șafete cu caracter dinamic	2 ore
6.	Oprirea atacului rapid (marcajul, scoaterea mingii din dribbling)	Demonstrația, exerciții, jocuri și șafete cu caracter dinamic	2 ore
7.	Instruirea analitică a fazelor atacului	Demonstrația, exerciții, jocuri și șafete cu caracter dinamic	2 ore
8.	Instruirea analitică a fazelor apărării	Demonstrația, exerciții, jocuri și șafete cu caracter dinamic	2 ore
9.	Fazele atacului	Demonstrația, exerciții, jocuri și șafete cu caracter dinamic	2 ore
10.	Fazele apărării	Demonstrația, exerciții, jocuri și șafete cu caracter dinamic	2 ore
11.	Lucrare practică cu caracter recapitulativ	Demonstrația, exerciții, jocuri și șafete cu caracter dinamic	2 ore
12.	Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control : A: parcurgerea unui traseu tehnic prin utilizarea driblingului multiplu B: Transmiterea mingii specifică fazelor atacului	Demonstrația, exerciții, jocuri și șafete cu caracter dinamic	2 ore

Bibliografie:

-

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 – avansați (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	Examen oral	50%



	oficiu.		
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 procedeelor tehnice predate/însușite. Notarea se va realiza de la 1 la 10, cu acordarea unui punct din oficiu.	Evaluare practică	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 procedeelor tehnice predate/însușite.	Referat: metodica predării unui procedeu sau a unui sistem de acțiune	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
10.09.2021Titular de curs
Asist. Drd. Muntianu Vlad-
Alexandru
Titular de L.P.
Asist. Drd. Muntianu Vlad-
Alexandru
Data avizării în Departament
20.09.2021Director de Departament
Conf.dr. Popescu Lucian



FIŞA 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	Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice				
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. hab. Beatrice ABALAȘEI				
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. univ. drd. Vlad Stegariu				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	6	2.6 Tip de evaluare	E
				2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Optional

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	48	din care: 3.5 curs	24	3.6. seminar	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					5
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					77
3.8 Total ore pe semestru					48
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

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

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

5.1 de desfășurare a cursului	Platforma specifică educației în mediul online, sistem video-conferință
5.2 de desfășurare a seminarului	Platforma specifică educației în mediul online, sistem video-conferință

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară - 2 cr CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică) - 2 cr
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 – 0,5 cr CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție – 0,5 cr

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Comunicarea-proces de transmitere a informațiilor	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Formele de comunicare	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Rolul educației în procesul de comunicare	Prelegere interactivă	2 ore



4.	Bariere în comunicare, în educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Strategii eficiente de comunicare în lecția de educație fizică	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Formele instrumentale de comunicare utilizate în domeniul științei sportului și educației fizice	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Comunicarea didactică în educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore
8.	Rolul profesorului/antrenorului în procesul de transmitere al informațiilor	Prelegere interactivă	2 ore
9.	Grupul sportiv și conducerea lui	Prelegere interactivă	2 ore
10.	Strategii de rezolvare a conflictelor în grupul sportiv	Prelegere interactivă	2 ore
11.	Scrieri oficiale în lumea sportului	Prelegere interactivă	2 ore
12.	Curs recapitulativ	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
- Abalașei B.A., (2013). Conflict și mediere în sport, Editura Tehnpress, Iași
- Moscovici, S., (2001). Epoca maselor, Institutul European, Iași
- Muchieli, A., (2002). Arta de a influența, Editura Polirom, Iași

Referințe suplimentare:

- Boncu, Șt. (1999). Psihologie și societate, Editura Erota, Iași
- Pruteanu, Șt. (2004) . Antrenamentul abilităților de comunicare, Editura Polirom, Iași

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Comunicarea în educație fizică și sport	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
2.	Tipologia comunicării și rolul ei în lecția de educație fizică și sport	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
3.	Rolul formelor de comunicare în lecția de educație fizică	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
4.	Comunicare vs. Tăcere	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
5.	Variabile distructive în procesului de comunicare	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
6.	Variabile constructive în procesul de comunicare	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
7.	Metalimbajul în lecția de educație fizică –studiu de caz	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
8.	Comunicarea nonverbală în lecția de educație fizică și sport	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
9.	Tipologia profesorului și eficiența comunicării	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
10.	Liderul grupului sportiv	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore



11.	Strategii de rezolvare a conflictelor în lecția de educație fizică	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
12.	Mass-media și simbolistica în activitățile motrice	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

- Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
- Abalașei B.A., (2013). Conflict și mediere în sport, Editura Tehnopress, Iași
- Epuran, M., (2001). Psihologia sportului de performanță, teorie și practică, Ed. Fest, București
- Pruteanu, Șt. (2004). Antrenamentul abilităților de comunicare, Ed. Polirom, Iași

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

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

10. a. Evaluare- față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific educației fizice și sportului	Evaluare curentă	50%
10.5 Seminar	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice comunicării în educație fizică și sport.	Evaluare orală, finală	50%

10.6 Standard minim de performanță

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

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 comunicării în educație fizică și sport.	Evaluare orală (conectare la platforma dedicată evaluării în format online și 1 minut pentru pregătirea răspunsului)	50%



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

Data completării
15.09.2021

Titular de curs
Prof. univ. Beatrice-Aurelia ABALAŞEI

Titular de seminar
Asist. drd. Vlad STEGARIU

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament

Conf. univ. dr. Lucian POPESCU



FIŞA 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	Psihologia sportului						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. hab. Abalașei Beatrice-Aurelia						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. drd. Stegariu Vlad						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestrul	6	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Optional

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	48	din care:	3.5	curs	24	3.6 seminar	24
Distribuția fondului de timp							ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele							23
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren							15
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri							15
Tutoriat							10
Examinări							4
Alte activități							10
3.7 Total ore studiu individual							77
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, videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală, videoproiector, flipchart

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



5.1 De desfășurare a cursului	Platformă specifică educației virtuale
5.2 De desfășurare a seminarului	Platformă specifică educației virtuale

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară - 2 cr CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică) - 2 cr
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 – 0,5 cr CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție – 0,5 cr

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Înțelegerea rolului psihologiei sportului în obținerea performanțelor sportive
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Prezentarea conceptelor, metodelor și instrumentelor specifice psihologiei sportuluiFormarea capacității de utilizare a strategiilor specifice psihologiei sportului

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Obiectul, istoric și metodele de cercetare ale psihologiei sportului	Prelegere, discurs interactiv	4 ore
2.	Importanța psihomotricității în activitatea motrică	Prelegere, discurs interactiv	4 ore
3.	Formarea deprinderilor psihice pentru sportivi	Prelegere, discurs interactiv	4 ore
4.	Reglarea și autoreglarea stărilor psihice	Prelegere, discurs interactiv	4 ore
5.	Relația dintre personalitate și performanță	Prelegere, discurs interactiv	4 ore
6.	Strategii de stimulare a motivației pentru performanță	Prelegere, discurs interactiv	4 ore

Bibliografie:

Referințe principale:

- Epuran, M. (2001). Psihologia sportului de performanță, Ed. FEST, București.
- Abalasei, B. (2021). Psihologia sportului (curs), Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași

Referințe suplimentare:

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații



1.	Psihologia sportivă ca ramură a psihologiei generale	Prelegere interactivă, brainstorming	2 ore
2.	Caracterisitici psihologice ale activității sportive	Prelegere interactivă, joc de rol	2 ore
3.	Conduitele psihomotrice și rolul lor în dezvoltarea personalității sportivului	Prelegere interactivă, focus-grup	2 ore
4.	Relația dintre conduitele motrice și cele perceptiv motrice	Prelegere interactivă, studiu de caz	2 ore
5.	Ideomotricitatea, stabilirea obiectivelor și performanța.	Prelegere interactivă, evaluare	2 ore
6.	Cei patru A ai performanței	Prelegere interactivă, studiu de caz	2 ore
7.	Acceptații privind combativitatea și agresivitatea în sport.	Prelegere interactivă, studiu de caz	2 ore
8.	Eustresul și distresul	Prelegere interactivă, dezbatere	2 ore
9.	Comportamente exacerbate în sport și efectul lor în performanță sportivă	Prelegere interactivă, dezbatere	2 ore
10.	Tipuri de temperament adaptate ramurilor sportive	Prelegere interactivă, dezbatere	2 ore
11.	Profilul sportivului de performanță	Prelegere interactivă, studiu de caz	2 ore
12.	Caracteristicile liderului în sportul de performanță	Prelegere interactivă, focus grup	2 ore

Bibliografie:

- Abalasei, B. (2021). Psihologia sportului (curs), Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
- Epuran, M. (2001). Psihologia sportului de performanță, Ed. FEST, București

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

Psihologia sportului vine să completeze nevoia antrenorilor, în lipsa unii specializați care să abordeze profesionist această componentă a antrenamentului, de a motiva sportivii prin instrumente primare și cu eficiență în activitatea de modelare psihomotrică a celor care practică 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	Gradul de stăpânire al informațiilor. Parcurgerea materialului bibliografic. Capacitatea de a aplica, de a transfera informațiile în situații noi.	Examen oral	50%
10.5 Seminar	Parcurgerea materialului bibliografic propus. Asimilarea corectă și acomodarea eficientă a informațiilor prezentate. Capacitatea de a problematiza și de a privi critic aspectele discutate. Capacitatea de a transmite în	Elaborarea unui referat	50%



	manieră clară și sistematizată un conținut teoretic.		
--	--	--	--

10.6 Standard minim de performanță

Fiecare evaluare cere nota minimă 5, criteriu de accedere în etapa următoare.
Îndeplinirea sarcinilor la activitățile de seminar (75% din totalul activităților prezentate la subpunctul 8.2)

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	Gradul de stăpânire al informațiilor. Parcurgerea materialului bibliografic. Capacitatea de a aplica, de a transfera informațiile în situații noi.	Examen oral (camera video deschisă și 1 minut pentru pregătirea răspunsului)	50%
10.5 Seminar	Parcurgerea materialului bibliografic propus. Asimilarea corectă și acomodarea eficientă a informațiilor prezentate. Capacitatea de a problematiza și de a privi critice aspectele discutate. Capacitatea de a transmite în manieră clară și sistematizată un conținut teoretic.	Elaborarea unui referat Participare activă la seminarii	50%

10.6 Standard minim de performanță

Fiecare evaluare cere nota minimă 5, criteriu de accedere în etapa următoare.
Îndeplinirea sarcinilor la activitățile de seminar (75% din totalul activităților prezentate la subpunctul 8.2)

Data completării

17.09.2021

Titular de curs

Prof. univ. dr. hab. Abalașei Beatrice

Titular de seminar

Asist. drd. Stegariu Vlad

Data avizării în Departament

20.09.2021

Director de Departament

Conf. univ. dr. Popescu Lucian



FIŞA 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 ACȚIUNI ȘI EVENIMENTE SPORTIVE				
2.2 Titularul activităților de curs					
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. dr. Iulian Dumitru				
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestrul	6	2.6 Tip de evaluare	V

* OB – Obligatoriu / OP – Optional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	-	3.3. lucrări practice	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	36	din care: 3.5 curs	-	3.6. lucrări practice	36
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					14
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					39
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	
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Bază sportivă în aer liber / sală sport

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

5.1 de desfășurare a cursului	Platformă
-------------------------------	-----------



5.2 de desfășurare a lucrărilor practice

Platformă

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. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice 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 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">Capacitarea studentului cu un set de cunoștințe privind politicile și strategiile organizatorice ale evenimentelor sportive, implementarea acestora și evaluarea rezultatelor.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Formarea unui bagaj de cunoștințe privind problematica conceptuală și tipologică a evenimentelor specifice și nespecifice;Formarea cunoștințelor privind designul organizatoric al unui eveniment sportiv;Capacitatea de aplicare a cunoștințelor specifice în efortul de evaluare a succesului organizatoric.

8. Conținut

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Noțiuni conceptuale – discuții	Dezbateră în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore
2.	Competiție sportivă – eveniment; identificarea tipurilor de evenimente	Dezbateră în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore
3.	Problematica organizării și desfășurării: fazele competiției; condiții de participare și calificare; sistematizarea probelor; titluri și premii	Dezbateră în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore
4.	Promovarea evenimentului sportiv: tehnici și instrumente; promovare cu costuri reduse	Dezbateră în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore
5.	Sponsorizare sportivă: aspecte teoretice; parteneriat	Dezbateră în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore
6.	Conceperea unui calendar competițional pe discipline sportive cu respectarea prevederilor metodologice	Dezbateră în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore
7.	Identificarea surselor de finanțare; metodologia construirii bugetului	Dezbateră în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore
8.	Selectarea și utilizarea tehniciilor și instrumentelor de promovare; strategii de promovare cu costuri reduse	Dezbateră în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore



9.	Construirea unui parteneriat	Dezbateră în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore
10.	Repere legislativ-financiare: aspecte legislative; finanțare; bugetarea	Dezbateră în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore
11.	Cuantificarea rezultatelor și analiza acestora	Dezbateră în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore
12.	Evaluare și control	Dezbateră în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Dumitru, I., De la competiție școlară la eveniment sportiv, Revista "Sport și societate", Nr. 2/2010.
- Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
- Mangra, G. I. Exerciții și jocuri dinamice. Editura Universitară. Caiova. 2005
- Pană Mirela Camelia. Jocuri dinamice. Editura Ștef. Drobota-Turnu Severin. 2010.
- Popovici, I.M. Jocuri dinamice și ștafete pentru învățământul primar și preșcolar. Editura Performantica. Iași. 2014

Referințe suplimentare:

- Abălașei, B., Teoria jocurilor și a competițiilor. Editura Universității Al.I.Cuza din Iași. 2003.
- Abălașei, B., Educație prin jocuri dinamice. Editura: Risoprint. Cluj-Napoca, 2018
- XXX - LEGEA nr. 69 / 2000 - educației fizice și sportului.
- XXX - Regulamentul de organizare și desfășurare a campionatelor sportive școlare și interșcolare, Anexă la Ordinul M.E.C., nr. 5625 / 2005.
- XXX - Calendar competițional național, nr. 49523/ 2005.

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

- Formarea unor cunoștințe privind planificarea, coordonarea, controlul și evaluarea activităților și resurselor în efortul de marketing și strategiile de management al evenimentului sportiv.
- Cunoașterea modului de colectare, analiză și interpretare a datelor privind consumatorul de sport, bunurile și serviciile sportive, piața evenimentelor sportive în general.
- Formarea unor repere privind designul unei efort concertat de punere în scenă a unui eveniment sportiv dedicat.

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 finală	Evaluare orală și referat Conceperea și prezentarea unui referat individual cu alegerea unui subiect din tematica disciplinei	50%
	Evaluare curentă	Alcătuirea și prezentarea unor jocuri și/sau parcursuri aplicative sub formă de competiție la nivelul orei de EF	50%
10.6 Standard minim de performanță			



- Minim nota 5 la examinarea finală;
- 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	Evaluare finală	Evaluare orală și referat Conceperea și prezentarea unui referat individual cu alegerea unui subiect din tematica disciplinei	50%
	Evaluare curentă	Alcătuirea și prezentarea unor jocuri și/sau parcursuri aplicative sub formă de competiție la nivelul orei de EF	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Minim nota 5 la examinarea finală;• 75% prezență la lucrările practice-metodice on-line.			

Data completării
13 septembrie 2021

Titular de curs
Iulian DUMITRU

Titular de L.P.
Iulian DUMITRU

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.dr. Lucian Popescu



FIŞA 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 PERFORMANCE MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODE DE CERCETARE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE				
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Renato-Gabriel PETREA				
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Renato-Gabriel PETREA				
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestrul	5	2.6 Tip de evaluare	E
					2.7 Regimul disciplinei*
					OB

* OB – Obligatoriu / OP – Optional

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					
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarului/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități: participare la studii și cercetări					
3.7 Total ore studiu individual					
3.8 Total ore pe semestru					
3.9 Număr de credite					

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 70 de locuri, laptop și videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu minim 30 de locuri, laptop și videoproiector.

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

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

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. CP1. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP3. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport. CP4. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT2. 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 (reiese din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

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

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

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

Referințe suplimentare:

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

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



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

Bibliografie:

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

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

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Învățarea, redarea și aplicarea corectă a noțiunilor și conceptelor specifice disciplinei <i>Metode de cercetare în știința sportului și educație fizice</i>	Examen oral	60 %
10.5 Seminar	Realizarea și prezentarea unui referat cu temă la alegere folosind coret noțiunile și terminologia specifică domeniului	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). 			

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Învățarea, redarea și aplicarea corectă a noțiunilor și conceptelor specifice disciplinei <i>Metode de cercetare în știința sportului și educație fizice</i>	Examen oral	60 %
10.5 Seminar	Realizarea și prezentarea unui referat cu temă la alegere folosind coret noțiunile și terminologia specifică domeniului	Notare curentă	20 %
	Intervenții la discuții pe parcursul semestrului	Notare curentă	20 %

**10.6 Standard minim de performanță**

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

Data completării
08.09.2021

Titular de curs
Lector Univ. Dr. **Renato-Gabriel PETREA**
RGG Am.

Titular de seminar
Lector Univ. Dr. **Renato-Gabriel PETREA**
RGG Am.

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.dr. Lucian Popescu
HPV



FIŞA 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 PERFORMANCE MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ŞAH			
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE			
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. univ. drd. Vlad – Ionuț STEGARIU			
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestrul	6	2.6 Tip de evaluare

* OB – Obligatoriu / OP – Optional

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	36	din care: 3.5 curs	12	3.6. seminar	24
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	12				
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri	8				
Tutoriat	2				
Examinări	2				
Alte activități	3				
3.7 Total ore studiu individual	39				
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, videoproiector, laptop.
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală, table cu piese de joc, ceas de joc.

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

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

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. 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. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul insertiei 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 cunoștințelor necesare pentru practicarea jocului de șah.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Cunoșterea deschiderilor specifice pieselor albe și negre;Utilizarea cu succes a jocului de mijloc;Însușirea strategiilor pentru finalurile de joc.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Istoricul jocului de șah, tabla și piesele de șah.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Noțiuni de bază în jocul de șah.	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Principii în deschidere și mutări speciale.	Prelegere interactivă	4 ore
4.	Abordări tactice realizate în timpul jocului de mijloc.	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Principii de bază pentru finalul jocului de șah.	Prelegere interactivă	2 ore

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

- Culapov, M. (2012) *Manual de șah pentru începători*, Ed. Didactică și Pedagogică, București;
- Dumitrescu, R. (2012) *Jocul de șah – fundamente teoretice*, Ed. Universității București, București;
- Noir, M., Mihăescu-Cîrsteau, S. (2008) *Inițiere în șah*, Ed. Teora, București;
- Onose, I., Stegariu, V.I. (2020) *Șahul pentru începători. Curs teoretic pentru uzul studenților*;
- Stoicescu, H. (2005) *Lecții de tactică șahistă*, Ed. Homex, Ploiești.

Referințe suplimentare:

- Culapov, M. (2014) *Carte de șah pentru începători*, Ed. Didactică și Pedagogică, București;
- Reicher, E. (1998) *Fantastica istorie a jocului de șah*, Ed. Tritonic, București;
- www.frsah.ro

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Mutarea figurilor pe tabla de șah conform regulilor specifice.	Explicație, demonstrație	2 ore
2.	Valoarea și forța de acțiune a pieselor în funcție de plasamentul lor.	Explicație, demonstrație	2 ore
3.	Observarea oportunității capturării figurilor în timpul partidei.	Explicație, demonstrație	2 ore
4.	Identificarea matului ca modalitate de finalizare a unei partide de șah.	Explicație, demonstrație	2 ore
5.	Principii în deschideri și mutări speciale, etapele dezvoltării figurilor.	Explicație, demonstrație	2 ore
6.	Aplicarea unor procedee tactice simple care se regăsesc în jocul de șah.	Explicație, demonstrație	2 ore
7.	Procedee tactice abordate în timpul jocului de mijloc.	Explicație, demonstrație	2 ore
8.	Descrierea criteriilor strategice de evaluare a pozițiilor.	Explicație, demonstrație	2 ore
9.	Determinarea soluțiilor adecvate pentru poziții date.	Explicație, demonstrație	2 ore
10.	Identificarea consecințelor unor acțiuni, fenomene, strategii de rezolvare a unor situații problematice.	Explicație, demonstrație	2 ore
11.	Diferite cazuri de egalitate.	Explicație, demonstrație	2 ore
12.	Principii de bază în final.	Explicație, demonstrație	2 ore

Bibliografie:

- Diaconu, C.S. (2004) *Studiu asupra deschiderii și trecerea către jocul de mijloc*, Ed. Accent Print, Suceava;
- Dumitrescu, R. (2012) *Jocul de șah – fundamente teoretice*, Ed. Universității București, București;
- Onose, I., Stegariu, V.I. (2020) *Șahul pentru începători. Curs teoretic pentru uzul studenților*;



- Stoicescu, H. (2005) *Lecții de tactică sahistă*, Ed. Homex, Ploiești;
- www.chess.com

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

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

10.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	Prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	Realizarea secvențelor de deschidere și algoritmilor de mat.	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Nota 5 pentru verificarea teoretică.• Nota 5 pentru verificarea 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	Prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	Prezentarea unei deschideri, realizarea profilului unui campion mondial.	Evaluare sub formă de referat	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Nota 5 pentru verificarea teoretică.• Nota 5 pentru verificarea practică;			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
Lect. univ. dr. Ionut ONOSE

Titular de seminar
Asist. univ. drd. Vlad-Ionuț STEGARIU

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament

Conf. univ. dr. Lucian POPESCU



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

* OB – Obligatoriu / OP – Optional

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Să parcurgă conținutul cursurilor: Bazele generale ale atletismului, Teoria și metodica educației fizice și sportului, Anatomia funcțională, Kinesiologia, Gimnastică de bază, Fundamentele științifice ale jocurilor sportive (volei, fotbal, handbal, baschet), Fiziologia, Refacerea și recuperarea în sportul de performanță, Psihologia educației, Pedagogie I și II, Didactica specializării.
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 pentru învățământul preuniversitar. Să fie capabil să adapteze mijloacele folosite în combinații multiple, în concordanță cu situația aplicativă concretă. Să posede cunoștințe din domeniul psihopedagogiei, să dea dovadă de tact pedagogic în situații speciale.

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

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

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

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	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 și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vîrstă. 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 activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vîrste 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 capacității de aplicare în cadrul real al școlii, în lecția de educație fizică, a cunoștințelor și abilităților de predare a conținutului Curriculumului național și Sistemului Național Școlar de Evaluare la disciplina Educația fizică (la clasele primare și gimnaziale).
7.2 Obiectivele specifice	<p>Competențe cognitive (cunoștințe)</p> <ul style="list-style-type: none">Învățarea strategiilor de predare.Formarea abilităților de a transmite informațiile. <p>Competențe funcționale (deprinderi sau capacitate de utilizare a cunoștințelor într-o situație de muncă dată).</p> <ul style="list-style-type: none">Dezvoltarea capacității absolventului de a pune în practică în mod <u>autonom</u> cunoștințele dobândite în situații particularizate. <p>Competențe personale</p> <ul style="list-style-type: none">Capacitatea de a gestiona lecția de educație fizică și sport. <p>Competențe generale</p> <ul style="list-style-type: none">Dezvoltarea abilităților personale și valorizarea anumitor caracteristici profesionale în adoptarea celor mai adecvate atitudini și comportamente.

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	-	-	-
Bibliografie:			
Referințe principale:			
<ul style="list-style-type: none"> • - 			
Referințe suplimentare:			
<ul style="list-style-type: none"> • - 			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Tematica generală: <ul style="list-style-type: none"> • Tematica activităților de practică pedagogică este condiționată de conținutul proiectării didactice realizate și practicate în școală. • Activitățile de practică pedagogică din semestrul V se realizează în ciclul primar, gimnazial și clasele IX-X de liceu. • Se desfășoară activități informative în școli speciale și clase de elevi cu nevoi speciale (cu disabilități). 			
Tematica lucrărilor practice: <ul style="list-style-type: none"> • Lucrările practice constau în pregătirea conținutului lecțiilor de educație fizică sub îndrumarea mentorului. • Sustinerea practică a proiectului didactic și evaluarea complexă a realizărilor conform ghidului de evaluare. • Tematica lecțiilor de educație fizică este conformă cu documentele de proiectare didactică ale mentorului. 			
Bibliografie: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cârstea G., <i>Teoria și metodica educației fizice și sportului</i>. Ed. Universul, Buc., 1993. 2. Fetescu S., <i>Bazele didacticei educației fizice școlare</i>, Editura Pim, Iași, 2016. 3. Fetescu S., <i>Gimnastică acrobatică în învățământul preuniversitar</i>. Editura Pim, Iași, 2018. 4. Fiedler Paul, <i>Didactica educației fizice și sportive</i>. Ed. Fundației Chemarea, Iași, 2003. 5. Fiedler Paul, <i>Educație fizică și sport. Design instruțional</i>. Ed. B.I.T., Iasi, 2003. 6. M.E.N., <i>Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII</i>, București, 2017. 7. M.E.C.-C.N.C., <i>Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport, (învățământ primar, învățământ gimnazial)</i>. Buc., 2001. 			

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

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Lucrări practice	Evaluarea sumativă a prestațiilor, evaluarea finală sub formă de colocviu a acestora, evaluarea portofoliului de practică pedagogică. <ul style="list-style-type: none"> • Lecții de probă (evaluare pe parcurs) 30% • Lecții finale (evaluare finală) 50% • Caiet de practică (evaluare finală) 20% 	Notarea sumativă	100%
10.6 Standard minim de performanță			



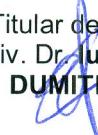
- Punctajul la evaluare să reprezinte o notă de promovare (minim 5).
- Se ia în considerare participarea regulamentară în proporție de 100% la activitățile de practică pedagogică; abilitățile practice, creativitatea, atraktivitatea, nivel de însușire a conținuturilor, nivel de realizare a obiectivelor, ținuta și comportamentul practicantului.

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Lucrări practice	Evaluarea sumativă a prestațiilor studentilor se va face pe platformă. Evaluarea finală se va desfășura online pe platformă sub forma unui colocviu , ocazie cu care se va evalua portofoliul de practică pedagogică întocmit de studenti. Nota finală se va stabili astfel : <ul style="list-style-type: none">• Lecții de probă (evaluare pe parcurs) 30%• Lecții finale (evaluare finală) 50%• Caiet de practică (evaluare finală) 20%	Notarea sumativă	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluare să reprezinte o notă de promovare (minim 5).• Se ia în considerare participarea regulamentară în proporție de 100% la activitățile de practică pedagogică; abilitățile practice, creativitatea, atraktivitatea, nivel de însușire a conținuturilor, nivel de realizare a obiectivelor, ținuta și comportamentul practicantului.			

Data completării
13.09.2021

Titular de curs
-

Titular de L.P.
Lect. Univ. Dr. Julian-Marius
DUMITRU


Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament

Conf. dr. Popescu Lucian




FIŞA 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		PRACTICĂ PEDAGOGICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR OBLIGATORIU (2)				
2.2 Titularul activităților de curs		-				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice		Lect. Univ. Dr. Iulian-Marius DUMITRU				
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	-	3.3. lucrări practice	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	36	din care: 3.5 curs	-	3.6. lucrări practice	36
Distribuția fondului de timp					
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual					14
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: Bazele generale ale atletismului, Teoria și metodica educației fizice și sportului, Anatomia funcțională, Kinesiologia, Gimnastică de bază, Fundamentele științifice ale jocurilor sportive (volei, fotbal, handbal, baschet), Fiziologia, Refacerea și recuperarea în sportul de performanță, Psihologia educației, Pedagogie I și II, Didactica specializării, Practica pedagogică în învățământul preuniversitar obligatoriu (1).
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 pentru învățământul preuniversitar obligatoriu. • Să fie capabil să adapteze mijloacele folosite în combinații multiple, în concordanță cu situația aplicativă concretă. • Să posede cunoștințe din domeniul psihopedagogiei, să dea dovadă de tact pedagogic în situații speciale.

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

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

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

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	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 și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. 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 activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru 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 capacității de aplicare în cadrul real al școlii, în lecția de educație fizică, a cunoștințelor și abilităților de predare a conținutului Curriculumului național și Sistemului Național Școlar de Evaluare la disciplina Educația fizică (la clasele primare și gimnaziale).
7.2 Obiectivele specifice	<p>Competențe cognitive (cunoștințe)</p> <ul style="list-style-type: none">Învățarea strategiilor de predare.Formarea abilităților de a transmite informațiile. <p>Competențe funcționale (deprinderi sau capacitate de utilizare a cunoștințelor într-o situație de muncă dată).</p> <ul style="list-style-type: none">Dezvoltarea capacității absolventului de a pune în practică în mod <u>autonom</u> cunoștințele dobândite în situații particularizate. <p>Competențe personale</p> <ul style="list-style-type: none">Capacitatea de a gestiona lecția de educație fizică și sport. <p>Competențe generale</p> <ul style="list-style-type: none">Dezvoltarea abilităților personale și valorizarea anumitor caracteristici profesionale în adoptarea celor mai adecvate atitudini și comportamente.

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	-	-	-
Bibliografie:			
Referințe principale:			
• -			
Referințe suplimentare:			
• -			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Tematica generală: <ul style="list-style-type: none"> • Tematica activităților de practică pedagogică este condiționată de conținutul proiectării didactice realizate și practicate în școală. • Activitățile de practică pedagogică din semestrul VI se realizează în ciclul primar, gimnazial și clasele IX-X de liceu. • Se desfășoară activități informative în școli speciale și clase de elevi cu nevoi speciale (cu disabilități). Tematica lucrărilor practice: <ul style="list-style-type: none"> • Lucrările practice constau în pregătirea conținutului lecțiilor de educație fizică sub îndrumarea mentorului. • Susținerea practică a proiectului didactic și evaluarea complexă a realizărilor conform ghidului de evaluare. • Tematica lecțiilor de educație fizică este conformă cu documentele de proiectare didactică ale mentorului. 		Prezentarea proiectelor didactice și discuții tematice Prezentarea portofoliului și discuții tematice	30 ore 6 ore
Bibliografie: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cârstea G., <i>Teoria și metodica educației fizice și sportului</i>. Ed. Universul, Buc., 1993. 2. Fetescu S., <i>Bazele didacticei educației fizice școlare</i>, Editura Pim, Iași, 2016. 3. Fetescu S., <i>Gimnastica acrobatică în învățământul preuniversitar</i>. Editura Pim, Iași, 2018. 4. Fiedler Paul, <i>Didactica educației fizice și sportive</i>. Ed. Fundației Chemarea, Iași, 2003. 5. Fiedler Paul, <i>Educație fizică și sport. Design instrucțional</i>. Ed. B.I.T., Iasi, 2003. 6. M.E.N., <i>Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII</i>, București, 2017. 7. M.E.C.-C.N.C., <i>Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport, (învățământ primar, învățământ gimnazial)</i>. Buc., 2001. 			

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

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Lucrări practice	Evaluarea sumativă a prestațiilor, evaluarea finală sub formă de colocviu a acestora, evaluarea portofoliului de practică pedagogică. <ul style="list-style-type: none"> • Lecții de probă (evaluare pe parcurs) 30% • Lecții finale (evaluare finală) 50% • Caiet de practică (evaluare finală) 20% 	Notarea sumativă	100%
10.6 Standard minim de performanță			



- Punctajul la evaluare să reprezinte o notă de promovare (minim 5).
- Se ia în considerare participarea regulamentară în proporție de 100% la activitățile de practică pedagogică; abilitățile practice, creativitatea, atraktivitatea, nivel de însușire a conținuturilor, nivel de realizare a obiectivelor, ținuta și comportamentul practicanțului.

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Lucrări practice	Evaluarea sumativă a prestațiilor studenților se va face pe platformă. Evaluarea finală se va desfășura online pe platformă sub forma unui colocviu , ocazie cu care se va evalua portofoliul de practică pedagogică întocmit de studenți. Nota finală se va stabili astfel : <ul style="list-style-type: none">• Lecții de probă (evaluare pe parcurs) 30%• Lecții finale (evaluare finală) 50%• Caiet de practică (evaluare finală) 20%	Notarea sumativă	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluare să reprezinte o notă de promovare (minim 5).• Se ia în considerare participarea regulamentară în proporție de 100% la activitățile de practică pedagogică; abilitățile practice, creativitatea, atraktivitatea, nivel de însușire a conținuturilor, nivel de realizare a obiectivelor, ținuta și comportamentul practicanțului.			

Data completării
13.09.2021

Titular de curs

Titular de L.P.
Lect. Univ. Dr. Iulian-Marius
DUMITRU

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament

Conf. dr. Popescu Lucian



FIŞA 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 PERFORMANCE MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ				
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Univ. Dr. Adrian COJOCARIU				
2.3 Titularul activităților de seminar	Asistent Univ. Drd. Florentina-Petreța MARTINAȘ				
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	E
				2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Optional

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	48	din care:	3.5 curs	24	3.6 seminar	24
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						30
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri						23
Tutoriat						5
Examinări						4
Alte activități						-
3.7 Total ore studiu individual						102
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 cu 50 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu 30 locuri, calculator și videoproiector.

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

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

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.
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">Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea evaluării în cadrul științei sportului și educației fizice.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none">Explice noțiunile și concepțele de bază ale evaluării în EFS;Utilizeze noțiunile specifice disciplinei în cadrul limbajului terminologic;Aplice principiile, metodele și testele de evaluare consacrate specifice domeniului în cadrul activităților practice;Analizeze influențele generale ale practicării exercițiilor fizice asupra subiecților.

8. Conținut

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



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

Bibliografie:**Referințe principale:**

- ***M.E.N. – Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport, aprobat prim Ordinul Ministrului nr. 4063/09.07.1999.
- Cârstea, G. – *Teoria și metodica educației fizice și sportului*, Ed. Universul, București, 1993.
- Cojocariu, A., Martinaș, F.P., *Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice*, Editura UAIC, Iași, 2020.
- Cojocariu, A. – *Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului*, Ed. PIM, Iași, 2010.
- Cojocariu, A., *Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020.
- Dragnea, A. – *Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice*, Ed. Universității, Pitești, 2002.
- Dragnea, A., Bota, A., Iancu, H., Stănescu, M., Ţerbănoiu, M., Teodorescu, S., Tudor, V. (2002) – *Teoria educației fizice și sportului*, Ed. FEST, București.
- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – *Teoria sportului*, Ed. Fest, București, 2002.
- Tudor, V. - *Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport*, Ed. Moroșan, București, 2008.

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



10.	Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport în ciclul primar – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
11.	Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport în ciclul gimnazial – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
12.	Evaluarea psihologică în educație fizică și sport - aplicații	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore

Bibliografie:

- ***M.E.N. – Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport, aprobat prim Ordinul Ministrului nr. 4063/09.07.1999.
- Cârstea, G. – Teoria și metodica educației fizice și sportului, Ed. Universul, București, 1993.
- Cojocariu, A, Martinăș, F.P., Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice, Editura UAIC, Iași, 2020.
- Cojocariu, A. – Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului, Ed. PIM, Iași, 2010.
- Cojocariu, A., Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020.
- Dragnea, A. – Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice, Ed. Universității, Pitești, 2002.
- Dragnea, A., Bota, A., Iancu, H., Stănescu, M., Șerbănoiu, M., Teodorescu, S., Tudor, V. (2002) – Teoria educației fizice și sportului, Ed. FEST, București.
- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – Teoria sportului, Ed. Fest, București, 2002.
- Tudor, V. - Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, Ed. Moroșan, București, 2008.

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

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

10.a Evaluare- online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare finală (orală)	50%
10.5 Seminar	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Notare curentă	50%

10.6 Standard minim de performanță

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

10.b. Evaluare – online



UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA“ din IAŞI

PER LIBERTATEM AD VERITATEM

www.uaic.ro

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare finală online (orală)	50%
10.5 Seminar	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare curentă online (orală)	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Punctajul la evaluarea curentă și la evaluarea finală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
17.09.2021Titular de curs
Prof. Univ. Dr. Adrian COJOCARIU
Titular de seminar
Asistent Univ. Drd. Florentina-Petreța MARTINAS
Data avizării în Departament
20.09.2021Director de Departament
Conf.dr. Lucian Popescu
