



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE ANTRENAMENTULUI PERSONALIZAT ÎN FITNESS						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. Iulian DUMITRU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Dr. Iulian DUMITRU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 lucrări practice	14
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					16
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					8
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					8
3.7 Total ore studiu individual					72
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	
4.2 De competențe	

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 20 locuri
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Bază sportivă, sală de fitness / aerobic



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale.</p> <p>CP2. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală.</p> <p>CP3. Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi</p> <p>CP4. Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive</p> <p>CP5. Elaborarea proiectelor profesionale și de cercetare cu utilizarea metodelor calitative și cantitative specifice metodologiei cercetării.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților.</p> <p>CT2. Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale.</p> <p>CT3. Coordonarea activităților destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenție etc.)</p> <p>CT4. Diagnoza nevoilor de formare.</p> <p>CT5. Autocontrolul procesului de învățare.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Proiectarea și planificarea conținutului pregătirii fizice individualizate în funcție de rezultatele obținute la evaluarea potențialului psiho-motric, nivelului de dezvoltare fizică și capacitatea funcțională a organismului.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea conținutului de baza al domeniului cu orientare interdisciplinară în vederea stabilirii programelor personalizate de pregătire/antrenament.Organizarea și desfășurarea pregătirii personalizate având la bază cunoașterea și respectarea normelor de etică și deontologie profesională.Cunoașterea metodelor de evaluare a potențialului psiho-motric, a nivelului de dezvoltare fizică și a capacității funcționale a organismului.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Aspecte specifice ale AP	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Noțiuni teoretico-metodice fundamentale: poziții	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Noțiuni teoretico-metodice fundamentale: mișcări	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Componentele condiției fizice	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Modelele operaționale specific AP: exerciții aerobice; exerciții de stretching	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Modelele operaționale specific AP: exerciții de tonifiere musculară; exerciții de respirație și relaxare	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Lecția de antrenament personal	prelegerea interactivă	2 ore

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

- Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
- Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
- Aftimiciuc, O. (2012). Fitness – teorie și metodică. Iași: Editura PIM

Referințe suplimentare:

- Hidi, I. (2007). Fitness – programe pentru optimizarea condiției fizice. București: Editura Didactică și Pedagogică

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Aprofundarea conceptului de antrenament personalizat	Prezentarea unor programe individualizate standardizate	2 ore
2.	Exemplificări, aplicații ale diverselor poziții specifice	Prezentarea unor programe individualizate – accent pe variante ale pozițiilor de lucru	2 ore
3.	Exemplificări, aplicații ale diverselor mișcări specifice	Prezentarea unor programe individualizate – accent pe variante ale mișcări specifice	2 ore
4.	Metodologia realizării condiției fizice optime, adaptate la capacitatea de efort și motivația clientului	Realizarea de programe de antrenament adaptate variabilelor individuale	2 ore
5.	Analiza critică și comparativă a diverselor tipuri de exerciții aerobe și de stretching	Analize, comparații, discuții interactive	2 ore
6.	Realizarea programelor personalizate de pregătire	Prezentarea referatelor și conducerea unui miniprogram personalizat de fitness	2 ore
7.	Realizarea programelor personalizate de pregătire pentru persoane cu nevoi speciale	Prezentarea referatelor și conducerea unui miniprogram personalizat de fitness	2 ore

Bibliografie:

- Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
- Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM

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

- Conținutul disciplinei răspunde la nevoile sociale actuale privind menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a populației de diferite vârste. Prin parcurgerea conținutului, cursantul are posibilitatea de a acumula cunoștințe care să-i permită conceperea corectă și eficientă a programelor de antrenament personalizat în funcție de vârstă, gen, stare de sănătate etc. Cursantul va deține cunoștințe aprofundate privind metodologia utilizării adecvate a activităților fizice sportive, fiziologia efortului, psiho-pedagogie și etică.

**10.a. Evaluare – față în față**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea și aprofundarea cunoștințelor specifice disciplinei evidențiate prin prezentarea și exemplificarea metodologiei de realizare a programelor personalizate diversificate. Realizarea și prezentarea unui Plan personalizat de fitness.	Evaluare orală	75% nota la evaluarea finală ($N_2 = \text{nota} \times 75/100$)
10.5 Lucrări practice	Suținerea practică a unui miniprogram personalizat de fitness cu utilizarea a cel puțin două tipuri diferite de activități de fitness	Evaluare curentă	25% nota la evaluarea finală ($N_2 = \text{nota} \times 25/100$)
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Punctajul la evaluarea orală și la evaluarea curentă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluarea curentă să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
20.09.2022

Titular de curs
Lect. Dr. Iulian DUMITRU

Titular de L.P.
Lect. Dr. Iulian DUMITRU

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ELABORAREA LUCRĂRII DE DISERTAȚIE						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Universitar Dr. Renato Gabriel PETREA						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					4
Examinări					3
Alte activități: participare la studii și cercetări					4
3.7 Total ore studiu individual					47
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Participarea la cursurile și seminariile disciplinei <i>Elemente de cercetare aplicate în activități motrice</i>
4.2 De competențe	Cunoașterea conținutului disciplinei <i>Elemente de cercetare aplicate în activități motrice</i>

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

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală pentru desfășurarea seminarului (cu 25 de locuri) dotată cu videoproiector, laptop etc.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi. CP2. Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive. CP3. Elaborarea proiectelor profesionale și de cercetare cu utilizarea metodelor calitative și cantitative specifice metodologiei cercetării.
Competențe transversale	CT1. Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. CT2. Coordonarea activităților destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane din centre de asistență socială, persoane cu dizabilități etc.) CT3. Diagnoza nevoilor de formare. CT4. Autocontrolul procesului de învățare.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Înșușirea metodologiei și cunoștințelor teoretice și practice pentru realizarea lucrării de disertație
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
1.	-	-	-
Bibliografie: Referințe principale: • Referințe suplimentare: •			
8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Identificarea titlului propus de îndrumător pentru realizarea lucrării de disertație	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
2.	Stabilirea bibliografiei utilizate pentru realizarea lucrării de disertație și aprobarea de către îndrumătorul științific	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
3.	Realizarea planului cercetării (planul lucrării de disertație)	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
4.	Determinarea și analiza variabilelor: independente, dependente și a legăturilor care pot fi stabilite între ele	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
5.	Formularea și analiza ipotezei (ipotezelor), scopului, obiectivelor și sarcinilor lucrării de disertație	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
6.	Fundamentarea și prezentarea conceptelor teoretice care stau la baza lucrării de disertație. Realizarea părții întâi – <i>Fundamentarea teoretică a lucrării de disertație</i>	Prelegere interactivă Prezentare PowerPoint	8 ore
7.	Prezentarea în fața grupei de seminar a conceptelor teoretice din cadrul lucrării de disertație.	Prezentare PowerPoint	6 ore



Evaluarea finală – Colocviu		
-----------------------------	--	--

Bibliografie:

- Petrea, R.G. (2022), *Metode de Cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice* - Note de curs, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Petrea, R.G. (2019), *Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
- Petrea, R.G. (2016), *Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență și disertație*, <http://www.sport.uaic.ro/studenti/finalizare-studii>
- 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.
- 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.
- Epuran, M., Vâjială, G.E. (2008), *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Ed. Fundației România de Mâine, București.
- 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, masteranzii 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 semestrului	Notare curentă	40%
	Prezentarea lucrării de disertație	Verificare practică Colocviu	60%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice de la seminarii;• Prezența la seminarii este obligatorie și pentru a intra în procesul de evaluare trebuie să fie într-un procent de 72% (obligatoriu 10 prezențe din 14);• Prezentarea părții întâi a lucrării de disertație – <i>Fundamentarea teoretică a lucrării de disertație</i>.			

Data completării
08/09/2022

Titular de curs,
-

Titular de seminar,
Petrea Renato Gabriel

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ELABORAREA LUCRĂRII DE DISERTAȚIE						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Universitar Dr. Renato Gabriel PETREA						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	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
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					6
Examinări					5
Alte activități: participare la studii și cercetări					4
3.7 Total ore studiu individual					51
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Participarea la cursurile și seminariile disciplinei <i>Elemente de cercetare aplicate în activități motrice</i>
4.2 De competențe	Cunoașterea conținutului disciplinei <i>Elemente de cercetare aplicate în activități motrice</i>

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

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală pentru desfășurarea seminarului (cu 25 de locuri) dotată cu videoproiector, laptop etc.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi. CP2. Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive. CP3. Elaborarea proiectelor profesionale și de cercetare cu utilizarea metodelor calitative și cantitative specifice metodologiei cercetării.
Competențe transversale	CT1. Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. CT2. Coordonarea activităților destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane din centre de asistență socială, persoane cu dizabilități etc.) CT3. Diagnoza nevoilor de formare. CT4. Autocontrolul procesului de învățare.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Însușirea metodologiei și cunoștințelor teoretice și practice pentru realizarea lucrării de disertație
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
1.	-	-	-
Bibliografie: Referințe principale: <ul style="list-style-type: none">. Referințe suplimentare:			
8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea standardelor de tehnoredactare și a modului de folosire a surselor bibliografice (sistemele de citare).	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
2.	Prezentarea modului de organizare pentru partea a doua a lucrării de disertație - <i>Design-ul cercetării</i> .	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
3.	Realizarea și prezentarea subcapitolelor despre <i>Actualitatea temei și Motivația alegerii temei de disertație</i> .	Prelegere interactivă, prezentare PowerPoint	2 ore
4.	Realizarea și prezentarea subcapitolului despre <i>Scopul lucrării, ipoteza/ipotezele, obiectivele și sarcinile lucrării de disertație</i> .	Prelegere interactivă prezentare PowerPoint	2 ore
5.	Realizarea și prezentarea subcapitolului despre <i>Subiecți (inițiale, anul nașterii, indici somatici etc.), locul și durata desfășurării cercetării</i> .	Prelegere interactivă prezentare PowerPoint	2 ore
6.	Realizarea și prezentarea subcapitolului despre <i>Probe/teste de control folosite în cercetare și metodologia folosirii lor pentru a realiza partea cantitativă a lucrării de disertație</i> .	Prelegere interactivă prezentare PowerPoint	2 ore



7.	Realizarea și prezentarea subcapitolului despre <i>Metodele de cercetare folosite pentru realizarea lucrării de disertație.</i>	Prelegere interactivă prezentare PowerPoint	2 ore
8.	Prezentarea rezultatelor obținute la <i>testările inițiale</i> din cadrul lucrării de disertație.	Prelegere interactivă prezentare PowerPoint	2 ore
9.	Prezentarea rezultatelor obținute la <i>testările finale</i> din cadrul lucrării de disertație.	Prelegere interactivă prezentare PowerPoint	2 ore
10.	Prezentarea și interpretarea rezultatelor obținute în cercetare.	Prelegere interactivă prezentare PowerPoint	2 ore
11.	Prezentarea lucrării de disertație. Evaluarea finală - Colocviu.	Prezentare PowerPoint	4 ore

Bibliografie:

- Petrea, R.G. (2022), *Metode de Cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice* - Note de curs, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Petrea, R.G. (2019), *Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
- Petrea, R.G. (2016), *Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență și disertație*, <http://www.sport.uaic.ro/studenti/finalizare-studii>
- 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.
- 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.
- Epuran, M., Vâjială, G.E. (2008), *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Ed. Fundației România de Mâine, București.
- 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, masteranzii 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 semestrului	Notare curentă	40%
	Prezentarea lucrării de disertație	Verificare practică Colocviu	60%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice de la seminarii;• Prezența la seminarii este obligatorie și pentru a intra în procesul de evaluare trebuie să fie într-un procent de 67% (obligatoriu 8 prezențe din 12);• Prezentarea lucrării de disertație, cu accent pe <i>Design-ul cercetării</i>.			

Data completării
20/09/2022Titular de curs,
-Titular de seminar,
Petrea Renato Gabriel

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	CONTROL MEDICAL ÎN ACTIVITĂȚILE MOTRICE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Alexandru OPREAN						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Alexandru OPREAN						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	14
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					29
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					4
3.7 Total ore studiu individual					97
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	- Noțiuni de Anatomie - Fiziologie și Ergofiziologie
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul) - online

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



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. CP2. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. CP4. Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive CP5. Elaborarea proiectelor profesionale și de cercetare cu utilizarea metodelor calitative și cantitative specifice metodologiei cercetării.
Competențe transversale	CT1. Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților. CT2. Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. CT3. Coordonarea activităților destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenție etc.) CT4. Diagnoza nevoilor de formare.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Însușirea principalelor noțiuni de medicină sportivă necesare specialiștilor în activitățile fizice de întreținere
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Crearea premizelor realizării unei educații medicale a participanțilorFormarea unor deprinderi corecte în realizarea unor teste morfo-funcționale

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Definiții, obiective și modalități de lucru specifice disciplinei	prelegere interactivă	2 ore
2.	Controlul stării de sănătate – semnele stării de sănătate și patologice	prelegere interactivă	2 ore
3.	Examenul somatoscopic Somatometria – indici de apreciere a proceselor de creștere și dezvoltare	prelegere interactivă	2 ore
4.	Anamneza generală medico-sportivă	prelegere interactivă	2 ore
5.	Testarea capacității de efort în condiții de laborator	prelegere interactivă	2 ore
6.	Testarea capacității de efort în condiții de teren	prelegere interactivă	2 ore
7.	Testările somato-funcționale specifice ramurilor sportive	prelegere interactivă	2 ore

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

- Oprean Alexandru, *Prim ajutor în traumatologie sportivă*, Editura Universității Al.I.Cuza, Iași, 2022
- Drosescu Paula, *Controlul medical în activitățile motrice*, Editura PIM, Iași, 2016
- Drosescu Paula, *Igiena și Controlul medical în sport*, Editura Tehnopress, Iași, 2005

Referințe suplimentare:

- Alexandrescu C., Băjenaru Georgete, Demeter A., *Practica medicinei sportive*, București, Editura Medicală, 1989
- Drăgan I., Pop T., *Medicina nucleară în practica sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 1977
- Drăgan I., *Medicină sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 1982

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1-14.	În cadrul seminariilor sunt reluate noțiunile prezentate la curs și sunt prezentate exemple din practică medicală	- Discuții tematiche, prezentări de referate și aplicații practice	14 ore

Bibliografie:

- Oprean Alexandru, *Prim ajutor în traumatologie sportivă*, Editura Universității Al.I.Cuza, Iași, 2022
- Drăgan I., *Medicină sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 1982
- Drăgan I., *Filtrele organismului*, București, Editura Sport-Turism, 1979
- Drosescu Paula, *Controlul medical în activitățile motrice*, Editura PIM, Iași, 2016
- Drosescu Paula, *Igiena și Controlul medical în sport*, Editura Tehnopress, Iași, 2005
- Dumitru Carmen, *Inima și sportul de performanță*, București, Editura Sport-Turism, 1975

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

- O atenție specială se acordă aspectului practic pe care studenții trebuie să și-l însușească. În acest scop se învață manevrele pe un mulaj special achiziționat în acest sens.

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și redarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală	70%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	10%
	Intervenții la discuții	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5). 			

Data completării

Titular de curs

Titular de seminar

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEHNICI ORIENTALE DE OPTIMIZARE A POTENȚIALULUI BIOLOGIC						
2.2 Titularul activităților de curs	Profesor Univ. Dr. Adrian COJOCARIU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Profesor Univ. Dr. Adrian COJOCARIU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					44
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					6
3.7 Total ore studiu individual					108
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 minim 50 locuri, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de sport cu covor/saltele



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. CP2. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. CP3. Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi CP4. Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive CP5. Elaborarea proiectelor profesionale și de cercetare cu utilizarea metodelor calitative și cantitative specifice metodologiei cercetării.
Competențe transversale	CT1. Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților. CT2. Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. CT3. Coordonarea activităților destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenție etc.) CT4. Diagnoza nevoilor de formare. CT5. Autocontrolul procesului de învățare.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea activităților motrice de origine orientală (artele marțiale) pentru îmbunătățirea capacității motrice și psihice, implicit a calității vieții practicanților
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Însușirea noțiunilor de specialitateCrearea unei orientări generale legate de influența activităților fizice orientale asupra potențialului biologic umanFormarea de aptitudini de practicare și de predare a unor tehnici orientale

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Tehnica de bază în artele marțiale	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Aspecte ale educării calităților motrice în artele marțiale	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Arte marțiale cu origine chineză Arte marțiale cu origine vietnameză	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Arte marțiale cu origine japoneză Arte marțiale cu origine coreeană	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Efecte fiziologice ale practicării artelor marțiale asupra indivizilor	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Efecte fiziologice ale practicării artelor marțiale asupra indivizilor	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Evaluarea capacității de efort în artele marțiale	prelegerea interactivă	2 ore

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

- Amălinei, N. - *Curs practic de Karate Do*, Ed. A92, Iași, 1998.
- Apostol, I. – *Ergofiziologie – curs*, Ed. UAIC, Iași, 1998.
- Cojocariu, A. – *Elemente de ergofiziologie în artele marțiale*, Casa Editorială Demiurg, Iași, 2010.
- Cojocariu, A. – *Tehnici orientale de optimizare a potențialului biologic*, Ed. UAIC, Iași, 2014.
- Fiedler, P. – *Didactica educației fizice și sportive*, Ed. Fundației Chemarea, Iași, 2003.
- Frederic, L. – *Dicționar de arte marțiale*, Ed. Enciclopedică, București, 1993.
- *** - *Manualul instructorului*, Federația Română de Arte Marțiale, Departamentul Qwan Ki Do, București, 2003.

Referințe suplimentare:

- Alexe, N. – *Antrenamentul sportiv modern*, Ed. Editis, București, 1993.
- Dragnea, A. – *Antrenamentul sportiv*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996.
- Guyton, A.C. – *Fiziologie*, Editura Medicală Amaltea, București, 1996

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Tehnica de bază din artele marțiale: salut, poziții și deplasări specifice	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2.	Tehnica de bază din artele marțiale: poziții și deplasări specifice, lovituri de pumn	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn și blocaje	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn și blocaje	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn și de picior	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn și de picior	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn, blocaje și lovituri de picior. Elemente de autoapărare contra prizelor (prinderilor)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
8.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn, blocaje și lovituri de picior. Elemente de autoapărare contra prizelor (prinderilor)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn, blocaje și lovituri de picior. Elemente de autoapărare contra prizelor (prinderilor)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
10.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn, blocaje și lovituri de picior. Elemente de autoapărare contra prizelor (prinderilor)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
11.	Activități de întreținere provenite din artele marțiale	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
12.	Activități de întreținere provenite din artele marțiale	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
13.	Activități de întreținere provenite din artele marțiale	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
14.	Activități de întreținere provenite din artele marțiale	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore

**Bibliografie:**

- Alexe, N. – *Antrenamentul sportiv modern*, Ed. Editis, București, 1993.
- Amălinei, N. - *Curs practic de Karate Do*, Ed. A92, Iași, 1998.
- Apostol, I. – *Ergofiziologie – curs*, Ed. UAIC, Iași, 1998.
- Cojocariu, A. – *Elemente de ergofiziologie în artele marțiale*, Casa Editorială Demiurg, Iași, 2010.
- Cojocariu, A. – *Tehnici orientale de optimizare a potențialului biologic*, Ed. UAIC, Iași, 2014.
- Fiedler, P. – *Didactica educației fizice și sportive*, Ed. Fundației Chemarea, Iași, 2003.
- Frederic, L. – *Dicționar de arte marțiale*, Ed. Enciclopedică, București, 1993.
- *** - *Manualul instructorului*, Federația Română de Arte Marțiale, Departamentul Qwan Ki Do, București, 2003.
- Guyton, A.C. – *Fiziologie*, Editura Medicală Amaltea, București, 1996

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

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare finală (orală)	50%
10.5 Lucrări practice	Prezentarea succesiunii metodice de însușire a procedeele tehnice specifice	Notare curentă	25%
	Demonstrarea procedeele practice însușite	Notare curentă	25%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluarea scrisă și la evaluările curente trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
22.09.2022

Titular de curs
Prof. univ. dr. **Adrian COJOCARIU**

Titular de lucrări practice
Prof. univ. dr. **Adrian COJOCARIU**

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FUNDAMENTELE MARKETINGULUI ÎN ACTIVITĂȚILE MOTRICE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. Iulian DUMITRU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Dr. Iulian DUMITRU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OP

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	24	din care: 3.5 curs	12	3.6 seminar	12
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					36
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					7
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					8
3.7 Total ore studiu individual					76
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	
4.2 De competențe	

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 20 locuri
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de curs cu minim 20 locuri



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale.</p> <p>CP2. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală.</p> <p>CP3. Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi</p> <p>CP4. Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive</p> <p>CP5. Elaborarea proiectelor profesionale și de cercetare cu utilizarea metodelor calitative și cantitative specifice metodologiei cercetării.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților.</p> <p>CT2. Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale.</p> <p>CT4. Diagnoza nevoilor de formare.</p> <p>CT5. Autocontrolul procesului de învățare.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Familiarizarea cu noțiunile și conceptele fundamentale ale marketingului aplicat în domeniul activităților motrice.
7.2. Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none">delimiteze aspectele specifice marketingului bunurilor și serviciilor sportive;identifice elementele constitutive ale profilului consumatorului de sport;cunoască și să aplice coerent componentele marketingului integrat ;.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	CURSUL I - CONCEPTE FUNDAMENTALE: 1. 1. Conceptul (esența) de marketing 1. 2. Ce înțelegem prin <i>marketing sportiv</i> ? 1. 3. Obiectul marketingului în sport 1. 4. Obiective și funcții ale marketingului sportiv 1. 5. Noțiuni și concepte centrale în marketingul bunurilor Specificitatea marketingului serviciilor sportive	Prelegere, dezbatere, studiu de caz.	2 ore
2.	CURSUL II - COMPORTAMENTUL CONSUMATORULUI DE SPORT 2. 1. Cadrul general 2. 2. Factori determinanți Tipologia consumatorilor de activități motrice	Prelegere, dezbatere, studiu de caz.	2 ore
3.	CURSUL III - PRODUSE ȘI SERVICII SPORTIVE 3. 1. Sportul – produs de piață 3. 2. Produsele sportive Serviciile sportive	Prelegere, dezbatere, studiu de caz.	2 ore
4.	CURSUL IV - POLITICA DE PREȚ 4. 1. Prețul – perspective de marketing 4. 2. Fundamentarea prețului Strategii de preț	Prelegere, dezbatere, studiu de caz.	2 ore



5.	CURSUL V - LOGISTICA DE DISTRIBUȚIE 5. 1. Conceptul de distribuție 5. 2. Canalele de distribuție 5. 3. Forțele de vânzare Strategii de distribuție	Prelegere, dezbatere, studiu de caz.	2 ore
6.	CURSUL VI - PROMOVAREA BUNURILOR ȘI SERVICIILOR SPORTIVE 6. 1. Delimitări conceptuale 6. 2. Rolul promovării în cadrul mix-ului de marketing 6. 3. Principii și reguli ale promovării Tehnici și forme de promovare	Prelegere, dezbatere, studiu de caz.	2 ore
Bibliografie: Referințe principale: <ul style="list-style-type: none">Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Suport de curs. Multiplicat la Editura Universității Al.I.Cuza din IașiDumitru, I. (2014). Fundamentele marketingului în activitățile motrice. Suport de curs. Multiplicat la Editura Universității Al.I.Cuza din Iași Referințe suplimentare: <ul style="list-style-type: none">Dumitru, I. (2016). Introducere în marketingul sportiv. Iași: Editura PIM.Dumitru, I. (2014). Tehnici promoționale în sport. Iași: Editura PIM.			
8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Argumente privind nevoia unei noi specializări a marketingului – marketingul activităților motrice	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	2 ore
2.	Construirea profilului unui potențial participant la activitățile motrice oferite de clubul dvs	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	2 ore
3.	Analiza comparativă a portofoliului de produse sportive vs servicii sportive	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	2 ore
4.	Politici de preț adaptate dinamicii economic-sociale actuale de pe piața activităților sportive	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	2 ore
5.	Distribuția de bunuri sportive vs servicii sportive	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	2 ore
6.	Design-ul unei campanii de promovare pentru un eveniment sportiv local	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	2 ore
Bibliografie: <ul style="list-style-type: none">Dumitru, I. (2016). Introducere în marketingul sportiv. Iași: Editura PIM.Dumitru, I. (2014). Tehnici promoționale în sport. Iași: Editura PIM.			

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

- Formarea unor cunoștințe privind marketingul intern al unui centru sportiv.
- Cunoașterea modului de colectare, analiză și interpretare a datelor privind consumatorul de sport, bunurile și serviciile sportive, piața sportului în general.
- Formarea unor repere privind designul comunicării promoționale și a marketingului integrat..

**10.a. Evaluare – față în față**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluare globală	Evaluare orală	70% nota la evaluarea finală ($N_2 = \text{nota} \times 70/100$)
10.5 Seminar	Evaluare parțială	Evaluare pe parcurs prin susținerea proiectului individual	30% nota la evaluarea pe parcurs ($N_1 = \text{nota} \times 30/100$)
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Minim nota 5 la examinarea finală;• Realizarea și prezentarea referatului individual și obținerea notei minime 5;• 80% prezență la seminarii.			

Data completării
20.09.2022

Titular de curs
Lect. Dr. Iulian DUMITRU

Titular de seminar
Lect. Dr. Iulian DUMITRU

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	MODELARE CORPORALĂ LA APARATE						
2.2 Titularul activităților de curs	Profesor univ. dr. Marin CHIRAZI						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Profesor univ. dr. Marin CHIRAZI						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	36	din care: 3.5. curs	12	3.6. lucrări practice	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studii după manual, suport de curs, bibliografie și altele					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					38
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					44
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					13
3.7 Total ore studiu individual					139
3.8 Total ore pe semestru					175
3.9 Număr de credite					7

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 minim 50 de locuri cu laptop și videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de fitness dotată cu diferite echipamente și aparate pentru exerciții cu îngruiere



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale CP2. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală CP3. Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi CP4. Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive
Competențe transversale	CT1. Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților CT2. Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale CT3. Coordonarea activităților destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenție etc.) CT4. Diagnoza nevoilor de formare

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea terminologiei specifice exercițiilor efectuate la aparate specifice• Însușirea metodelor de lucru• Însușirea elementelor de dozare, de distribuire a echipamentelor în spațiu• Formarea deprinderilor de planificare a programelor de lucru
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea diferitelor tipuri de exerciții la aparate pentru diferite categorii de grupe musculare și diferite obiective: creșterea masei corporale, scăderea țesutului adipos, dezvoltarea unor calități motrice, optimizarea condiției fizice etc.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Terminologia specifică exercițiilor la aparate Apariția și evoluția aparatului de specialitate în domeniul activităților de întreținere	prelegerea academică	2 ore
2.	Prezentarea principalelor categorii de aparate specifice activităților de întreținere	prelegerea academică	2 ore
3.	Prezentarea exercițiilor pentru musculatura centurii scapulo-humerale	prelegerea academică	2 ore
4.	Prezentarea exercițiilor pentru musculatura spatelui	prelegerea academică	2 ore
5.	Prezentarea exercițiilor pentru musculatura abdomenului	prelegerea academică	2 ore
6.	Prezentarea exercițiilor pentru musculatura membrilor inferioare	prelegerea academică	2 ore
Bibliografie: Referințe principale: <ul style="list-style-type: none">• Chirazi, M., <i>Modelare corporală la aparate</i>, Editura Universității "Al.I.Cuza", Iași, 2014.• Chirazi M., Ciorbă, P. <i>Culturism, întreținere și competiție</i>, Editura Polirom, Iași, 2006.• Chirazi M., <i>Culturism, curs pentru specializare</i>, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași, 2004.• Damian, S., <i>Superfit, esențialul în fitness și culturism</i>, Editura Corint, București, 2006. Referințe suplimentare: <ul style="list-style-type: none">• Mihăilescu Cristian Ovidiu, <i>Modelarea corporală prin culturism și fitness</i>, Constanța, 2007.			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea aparatelor și echipamentelor din sălile instituției	Demonstrația și discuții tematice	2 ore
2.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura antebrațului	Demonstrația și	2 ore



		exersarea	
3.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura brațului	Demonstrația și exersarea	2 ore
4.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura umărului	Demonstrația și exersarea	2 ore
5.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura pieptului	Demonstrația și exersarea	2 ore
6.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura spatelui	Demonstrația și exersarea	2 ore
7.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura abdomenului	Demonstrația și exersarea	2 ore
8.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura coapselor	Demonstrația și exersarea	2 ore
9.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura gambelor	Demonstrația și exersarea	2 ore
10.	Prezentarea unor programe pentru dezvoltarea masei musculare	Demonstrația și discuții tematice	2 ore
11.	Prezentarea unor programe pentru scăderea țesutului adipos	Demonstrația și discuții tematice	2 ore
12.	Prezentarea unor programe pentru creșterea condiției fizice	Demonstrația și discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

- Chirazi M., Ciorbă, P. *Culturism, întreținere și competiție*, Editura Polirom, Iași, 2006.
- Chirazi M., *Culturism, curs pentru specializare*, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași, 2004.
- Afimiciuc O., Chirazi, M., *Fitness teorie și metodică*, Editura Pim, Iași, 2012

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

- Absolvenții vor avea capacitatea de a conduce și organiza activitatea într-un centru de fitness, de a realiza programe de exerciții la aparate pentru diferite obiective (creșterea masei musculare, creșterea condiției fizice, scăderea țesutului adipos 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	Înșușirea, cunoașterea și aplicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice exercițiilor fizice la aparate	Evaluare orală	50%
10.5 Lucrări practice	Realizarea și demonstrarea programelor de exerciții la aparate conform obiectivelor precizate	Notare curentă	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul final calculat (media) se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de lucrări practice) și trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
20.09.2022

Titular de curs
Prof. univ. dr. Chirazi Marin

Titular lucrări practice
Prof. univ. dr. Chirazi Marin

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODE DE REFACERE ȘI SUSȚINĂTOARE DE EFORT ÎN FITNESS						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Bogdan-Alexandru Hagiu						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Bogdan-Alexandru Hagiu						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	24	din care: 3.5 curs	12	3.6 seminar	12
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					44
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					38
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					39
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					3
3.7 Total ore studiu individual					126
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Fiziologie, Igienă și Control Medical
4.2 De competențe	-

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de curs cu videoproiector.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale.</p> <p>CP2. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală.</p> <p>CP3. Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi</p> <p>CP4. Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive</p> <p>CP5. Elaborarea proiectelor profesionale și de cercetare cu utilizarea metodelor calitative și cantitative specifice metodologiei cercetării.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților.</p> <p>CT2. Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale.</p> <p>CT3. Coordonarea activităților destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenție etc.)</p> <p>CT4. Diagnoza nevoilor de formare.</p> <p>CT5. Autocontrolul procesului de învățare.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea de către studenți a metodelor de refacere postefort.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Evaluarea potențialului de adaptare la efort al organismului în scopul dozării efortului fizic.• Prezentarea unor mijloace alimentare și farmaceutice care pot fi utilizate în refacerea după efort în fitness.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Generalități privind metodele de refacere și susținătoarele de efort în fitness.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Mijloace dietetice speciale destinate refacerii după efort în fitness.	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Mijloace de rehidratare hidroelectrolitică destinate refacerii după efort.	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Medicamente care pot compensa pierderile nutritive din cadrul efortului sportiv.	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Dopajul în sport.	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Odihna activă și pasivă – roluri în refacerea după efort.	Prelegere interactivă	2 ore

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

- Drosescu Paula. Igiena, Controlul medical în EFS, Editura Tehnopress 2005.
- Drosescu Paula. Controlul medical în activitățile motrice, Editura PIM, Iași, 2016.
- Hagiu Bogdan-Alexandru, 2017, Elemente de farmacologie și terapia durerii, Editura Universității „Al. I. Cuza” Iași.

Referințe suplimentare:

- Drăgan I. Medicină sportivă, Editura Sport-Turism, București, 1982.
- Drosescu Paula. Igiena EFS, Noțiuni de prim ajutor. Editura Venus, 2002.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Mijloace balneo-fizio-terapeutice utile refacerii după efort.	Discuții tematice, prezentare de referate	2 ore
2-6	Seminariile 2 – 6 urmăresc recapitularea noțiunilor prezentate la curs și ilustrarea lor prin exemple practice.	Discuții tematice, prezentare de referate	10 ore

Bibliografie:

- Hagiu Bogdan-Alexandru. Fiziologie, Editura UAIC, 2020.
- Drosescu Paula. Igiena, Controlul medical în EFS, Editura Tehnopress 2005.
- Drosescu Paula. Controlul medical în activitățile motrice, Editura PIM, Iași, 2016.
- Drăgan I. Medicină sportivă, Editura Sport-Turis, București, 1982.

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

- Datorită cunoștințelor privind refacerea organismului sportivului după efort, masteranzii vor putea fi integrați în echipe tehnice destinate susținerii sportivilor.

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și redarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluarea scrisă	50%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	50%

10.6 Standard minim de performanță

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

Data completării
18.09.2022

Titular de curs
Conf Bogdan-Alexandru Hagiu

Titular de seminar
Conf. Bogdan-Alexandru Hagiu

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Iulian DUMITRU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Iulian DUMITRU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	24	din care: 3.5. curs	-	3.6. lucrări practice	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					10
3.7 Total ore studiu individual					76
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	
4.2 De competențe	

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

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Bază sportivă, sală de fitness/aerobic, centru de fitness



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale.</p> <p>CP2. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală.</p> <p>CP3. Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi</p> <p>CP4. Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive</p> <p>CP5. Elaborarea proiectelor profesionale și de cercetare cu utilizarea metodelor calitative și cantitative specifice metodologiei cercetării.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților.</p> <p>CT2. Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale.</p> <p>CT3. Coordonarea activităților destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenție etc.)</p> <p>CT5. Autocontrolul procesului de învățare.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• Cunoașterea conținuturilor specifice ale principalelor activități și forme de practicare ale fitness-ului• Cunoașterea metodelor, principiilor și instrumentelor de evaluare motrică, funcțională și somatometrică utile în activitatea de fitness• Cunoștințe privind elaborarea și proiectarea activităților specifice
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Cunoștințe practico-metodice privind principalele activități și forme de practicare ale fitness-ului• Cunoașterea protocoalelor de evaluare motrică, funcțională și somatometrică utilizate în acest domeniu• Realizarea programelor variate de lecții de fitness adaptat situațiilor variate întâlnite

8. Conținut

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Lecție de efort cardio-respirator în sală: step aerobic	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore
2.	Lecție de efort endocrino-metabolic în sală: step funcțional	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore
3.	Lecție de efort cardio-respirator în sală: body combat	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore
4.	Lecție de efort endocrino-metabolic în sală: body-pump	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore
5.	Lecție de efort cardio-respirator în sală: antrenament pe intervale cardio	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore
6.	Lecție de efort endocrino-metabolic în sală: antrenament pe inervale	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore
7.	Lecție de efort cardio-respirator în sală: step aerobic	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore
8.	Lecție de efort de duranță neuro-musculară în sală: metoda circuitului	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore



9.	Lecție de efort cardio-respirator în aer liber: trasee multitasking	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore
10.	Lecție de efort endocrino-metabolic în aer liber: exerciții de tip calistenic, pliometric și cu utilizarea obiectelor portative cu îngruierie	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore
11.	Lecție de efort cardio-respirator în aer liber: step aerobic	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore
12.	Programe combinate de fitness pe categorii de vârstă	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore

Bibliografie:

- Abălașei, B. (2014). Aplicații ale psihomotricității în fitness. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
- Aftimiciuc, O. (2012). Fitness – teorie și metodică. Iași: Editura PIM
- Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
- Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
- Hidi, I. (2008). Fitness – bazele antrenamentului. București: editura Bren

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

- Conținutul cerințelor Stagiului de practică asigură construirea și consolidarea experienței profesionale specifice muncii de instructor de fitness și nu numai (preparator fizic, monitor sportiv de timp liber etc) în mediul real și dinamic al fitness-ului și al activităților sportive de timp liber.

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	Cunoașterea conținuturilor specifice principalelor forme și activități de fitness, a planificării activității specifice și al protocoalelor de evaluare	Portofoliu: Conceperea unui program complex de fitness și planificarea activității pe termen mediu (3-5 săptămâni); - prezentarea detaliată a dotărilor dintr-un centru modern de fitness	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Prezența la minim 80% din stagii• Obținerea notei minime de promovare (minim 5).			

Data completării
20.09.2022Titular de curs
-Titular de L.P.
Lect. Dr. Iulian DUMITRU

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	APLICAȚII ALE PSIHOMOTRICITĂȚII ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI						
2.2 Titularul activităților de curs	PROF. ABALAȘEI BEATRICE AURELIA						
2.3 Titularul activităților de seminar	PROF. ABALAȘEI BEATRICE AURELIA						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestru	II	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					15
Examinări					10
Alte activități: participare la studii și cercetări					4
3.7 Total ore studiu individual					114
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. Condiții (dacă este cazul)

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



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. CP2. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. CP5. Elaborarea proiectelor profesionale și de cercetare cu utilizarea metodelor calitative și cantitative specifice metodologiei cercetării.
Competențe transversale	CT1. Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților. CT2. Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. CT3. Coordonarea activităților destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenție etc.)

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Însușirea elementelor teoretice ale psihomotricității. Dezvoltarea aptitudinilor de comunicare utilizând terminologia specifică domeniului și motricității, din perspectivă psihomotrică. Dezvoltarea capacității de adaptare a intervenției psihomotrice la nevoile elevilor.
7.2. Obiectivele specifice	Obiective specifice vizând competențele concretizate în <u>cunoștințe</u> , <u>deprinderi</u> și/sau competențe generale Competențe cognitive (<i>cunoștințe</i>): <ul style="list-style-type: none">Învățarea noțiunilor specifice psihomotricității;Formarea abilităților practice și metodice de specialitate, referitoare la adaptarea antrenamentelor destinate îmbunătățirii capacității motrice, în funcție de caracteristicile psihomotrice. Competențe funcționale (<i>deprinderi</i> sau capacități de utilizare a cunoștințelor într-o situație de muncă dată): <ul style="list-style-type: none">Dezvoltarea capacității absolventului de a pune în practică în mod autonom cunoștințele dobândite în situații particularizate. Competențe personale: <ul style="list-style-type: none">Posibilitatea elaborării de soluții prin analiza unor cazuri speciale;Interacțiunea dintre specialist și client/elev/actor social. 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.	Cunoașterea și definirea psihomotricității	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Funcțiile motrice: actul motric voluntar și mișcările automate	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Cunoașterea etapelor din dezvoltarea psihomotorie	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Conduitele motrice, din perspectivă psihomotrică: a. Coordonarea dinamică generală, b. Echilibrul static și dinamic, c. Coordonarea oculo-motorie,	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Conduitele neuro-motrice: a) Tonusul muscular, b) Senzațiile proprioceptive,	Prelegere interactivă	2 ore



	Conduitele perceptiv-motrice: a. Schema corporală, b. Lateralitatea, c. Orientarea spațio-temporală.		
6.	Tulburările psihomotrice și contribuția activităților motrice în atenuarea lor	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale**

- Abalașei, B. (2011). Psihomotricitate și reeducare psihomotrică, Ed. Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași
- Abalașei, B. (2014). Aplicații ale psihomotricității în fitness, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
- Albu, A., Albu, C., (1999). Psihomotricitatea - la vârsta de creștere și dezvoltare, Ed. Spiru Haret, Iași.
- Albu, C., și colab. (2006). Psihomotricitatea, Editura Institutului European, Iași

Referințe suplimentare

- Epuran, M., Stănescu M. (2010). Învățarea motrică, aplicații în activitățile corporale, Editura Discobolul, București

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Exerciții pentru conștientizarea corpului și a părților lui (etapele de creștere și dezvoltare)	Prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
2.	Exerciții pentru conștientizarea coordonării mișcărilor segmentelor corpului (conduitele motrice de bază)	Prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
3.	Exerciții pentru conștientizarea spațiului cu accent pe suprafețe, direcții și traiectorii (conduitele perceptiv motrice)	Prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
4.	Exerciții pentru conștientizarea relațiilor cu ceilalți (conduitele neuro-motrice în relație cu cele perceptiv-motrice)	Prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
5.	Exerciții pentru conștientizarea timpului (componentele psihomotrice și calitățile motrice)	Prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
6.	Exerciții pentru conștientizarea ritmului (evaluarea elevului, în acord cu ritmul de creștere și dezvoltare, raportat la conduitele perceptiv-motrice)	Prezentare de referate și discuții tematice	4 ore

Bibliografie:

- Epuran, M., (1989). *Asistența psihologică în antrenamentul sportiv*, în Drăgan I. (coord.) *Practica medicinei sportive*, Ed. Medicală, București.
- Epuran, M., Stănescu Monica (2010). *Învățarea motrică, aplicații în activitățile corporale*, Editura Discobolul, București
- Grosu, Emilia, Florina; și colab. (2010). *Locul și rolul fitness-ului în știința sportului*, Editura GMI, Cluj Napoca
- Grosu, Emilia, Florina; (2009). *Psihomotricitate*, Editura GMI, 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. În același sens, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante prin transdisciplinaritate și acumularea cunoștințelor necesare coordonării, orientării activităților ce influențează procesul de creștere și dezvoltare psihomotorie, dar și cel al performanței sportive.

**10. Evaluare**

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 domeniului de predare	Evaluare curentă	70%
10.5 Seminar	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală finală	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
20.09.2022

Titular de curs
Prof. Abalășei Beatrice-Aurelia

Titular de seminar
Prof. Abalășei Beatrice-Aurelia

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf. Popescu Lucian



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA PREVENIRII TRAUMATISMELOR ÎN SPORT						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Ilie-Cătălin ȘTIRBU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Ilie-Cătălin ȘTIRBU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					8
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					5
3.7 Total ore studiu individual					97
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală curs, laptop și videoproiector, conexiune internet
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală seminar, laptop și videoproiector, conexiune internet



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. CP2. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. CP3. Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi CP4. Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive CP5. Elaborarea proiectelor profesionale și de cercetare cu utilizarea metodelor calitative și cantitative specifice metodologiei cercetării.
Competențe transversale	CT1. Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților. CT2. Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. CT3. Coordonarea activităților destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenție etc.) CT4. Diagnoza nevoilor de formare. CT5. Autocontrolul procesului de învățare.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi metodice și organizatorice
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea principiilor, metodelor și mijloacelor de prevenire a producerii traumatismelor și a terminologiei specifice

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Incidența traumatismelor în activitățile sportive.	prelegere interactivă	2 ore
2.	Mijloace de protecție a integrității corporale.	prelegere interactivă	2 ore
3.	Planificarea și periodizarea antrenamentului sportiv.	prelegere interactivă	2 ore
4.	Odihna și refacerea la sportivi.	prelegere interactivă	2 ore
5.	Alimentația la sportivi.	prelegere interactivă	2 ore
6.	Dopingul și susținătoarele de efort.	prelegere interactivă	2 ore
7.	Viciile și activitatea sportivă de performanță.	prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:

Referințe principale:

- Știrbu, I.C. – Curs Metodica prevenirii traumatismelor sportive
- Alexe, N. – Antrenamentul sportiv modern, ed. Editis, București, 1993
- Ahmadi, M. – Nutriție umană, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 2008
- Drăgan, I. - Medicina Sportivă, Editura Medicală, București, 2002
- Haff, G.G., Bompa, T. O. – Periodizarea – Teoria și metodologia antrenamentului, ed. AD Point, București, 2009.

Referințe suplimentare:



- Epstein, R. J. - Medicină Generală, Editura Amaltea, București, 1996
- Mano R. - Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, Editura Revue E.P.S, 1992
- Sbenghe, T. - Prevenirea suferințelor musculo-articulare: 10 întrebări și răspunsuri, Editura Medicală, București, 1981..

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Incidența și prevenirea traumatismelor în diferite discipline sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Metode și tehnici de recuperare a traumatismelor sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Regimul alimentar al sportivilor.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Principii ale antrenamentului sportiv.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	Respectarea legilor antrenamentului sportiv.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Dopingul și combaterea lui. Utilizarea corectă a susținătoarelor de efort.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Viciile și activitatea sportivă de performanță.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

- Știrbu, I.C. – Curs Metodica prevenirii traumatismelor sportive
- Ahmadi, M. – Nutriție umană, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 2008
- Budica, C. - Kinetoterapia în afecțiunile ortopedico-traumatice, Editura Fundației România de Măine, București, 2006
- Iliescu, A. - Biomecanica exercițiilor fizice și sportului, Editura Sport-Turism, București, 1995
- Motet D., Mârza D. - Bazele teoretico-metodice ale exercițiului fizic în kinetoterapie, Editura Universității din Bacău, 1995.

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 și Kinetoterapiei, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante ale domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.

10. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și	Evaluare orală	40



	explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate		
	Intervenții la discuții	Notare curentă	10
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Evaluare orală	40
	Intervenții la discuții	Notare curentă	10
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Condiții de prezență: prezență obligatorie - Curs: 50%, Seminar: 75%.• Punctajul final calculat, prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării

Titular de curs

Titular de seminar

20.09.2022

Conf. Știrbu Ilie-Cătălin

Conf. Știrbu Ilie-Cătălin

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TESTE ȘI TEHNICI DE MĂSURARE ȘI EVALUARE A CAPACITĂȚII MOTRICE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Alexandru-Rareș PUNI						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Alexandru-Rareș PUNI						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					42
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					38
Pregătire lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					35
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					10
3.7 Total ore studiu individual					133
3.8 Total ore pe semestru					175
3.9 Număr de credite					7

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 40 de locuri, tablă interactivă
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de activități practice cu minim 30 de locuri



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale.</p> <p>CP2. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală.</p> <p>CP3. Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi</p> <p>CP4. Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive</p> <p>CP5. Elaborarea proiectelor profesionale și de cercetare cu utilizarea metodelor calitative și cantitative specifice metodologiei cercetării.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților.</p> <p>CT2. Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale.</p> <p>CT3. Coordonarea activităților destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenție etc.)</p> <p>CT4. Diagnoza nevoilor de formare.</p> <p>CT5. Autocontrolul procesului de învățare.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Prezentarea, explicarea și însușirea conceptelor fundamentale ale măsurii și evaluării în activitatea de educație fizică și sport
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Prezentarea, explicarea și demonstrarea noțiunilor fundamentale ale măsurării și evaluării în activitatea de educație fizică și sportDescrierea și analiza tehnico-metodică a principalelor mijloace de măsurare și metode de evaluare în activitățile motrice

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Evaluarea în educație fizică și sport: considerente generale, delimitări conceptuale	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Docimologia – știință a evaluării randamentului școlar (particularizări pentru activitatea de educație fizică și sport)	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Tipuri de evaluare, metode și procedee specifice de evaluare în activitatea de educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Validarea și fidelitatea – criterii de bază în aprecierea calității măsurătorilor	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Măsurători utilizate în activitatea de educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Repere ale reformei evaluării rezultatelor școlare (particularizări la domeniul educației fizice și sportului)	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Sistemul Național de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport	Prelegere interactivă	2 ore

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

- Alexe, N., (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București, pp 360, 456, 487-490, 506-516
- Apostol, I., (2003), Ergofiziologie – lucrări practice, Editura UAIC, pp 27-40
- Cucuș, C., (1995), Evaluarea rezultatelor activității școlare (în Psihopedagogie), Editura Spiru Haret, Iași, pp 205-218
- Demeter, A., Neșțianu, V. (1970), Investigația sistemului nervos central, în Elemente ale investigației în medicina sportivă, Editura Stadion, București, pp 18, 22, 26, 31
- Dragnea, A., (1984), Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Editura Sport-Turism, București
- Drăgan, I., (1994), Dirijarea medicală a antrenamentului. Teste de teren, în Medicina sportivă aplicată, Editura Editis, București, pp 290
- Ionescu, A., Anton, B., (2004) Dirijarea medicală a efortului, Editura Proxima, București, pp 51-53, 84, 96-102, 106
- Șerban, M., (1987), Aprecierea calităților în sport, Editura Sport-Turism, București
- *** (1999), Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport, MECTS, București

Referințe suplimentare:

- Balesteros, M., (1995), Manualul antrenamentului de bază, IAAF 1992, tradus CCPS, București
- Epuran, M., Holdevic, I., Tonița, F., (2001), Psihologia sportului de performanță, Editura FEST, București
- Horghidan, V., (2000), Problematika psihomotricității, Editura Globus, București
- Merni, F., (1991), Evaluarea tehnicilor sportive, CCPS, București
- Thompson, P.J.R., (1993), Introducere în teoria antrenamentului, CCPS, București

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Evaluarea în educație fizică și sport – tipuri de evaluare	Referate și discuții tematice	2 ore
2.	Metode și procedee specifice de evaluare în educație fizică și sport	Referate și discuții tematice	2 ore
3.	Funcțiile evaluării în educație fizică și sport; autoevaluarea	Referate și discuții tematice	2 ore
4.	Măsurători utilizate în activitatea de educație fizică și sport	Referate și discuții tematice	2 ore
5.	Repere ale reformei evaluării rezultatelor școlare	Referate și discuții tematice	2 ore
6.	Prelucrarea statistică a datelor, condiție esențială în evaluarea activităților motrice	Referate și discuții tematice	2 ore
7.	Sursele erorilor de măsurare; scale de măsurare	Referate și discuții tematice	2 ore
8.	Evaluarea aptitudinilor și a nivelului de pregătire pentru selecție	Referate și discuții tematice	2 ore
9.	Măsurarea și evaluarea psihologică a sportivului	Referate și discuții tematice	2 ore
10.	Măsurarea calităților motrice și a deprinderilor motrice	Referate și discuții tematice	2 ore



11.	Măsurători antropometrice	Referate și discuții tematiche	2 ore
12.	Evaluarea formativă și evaluarea sumativă; metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport	Referate și discuții tematiche	2 ore
13.	Verificarea prin lucrări practice – teste și măsurători în educație fizică și sport	Referate și discuții tematiche	2 ore
14.	Măsurarea disponibilităților energetice – testarea capacității de efort	Referate și discuții tematiche	2 ore

Bibliografie:

- Alexe, N., (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București, pp 360, 456, 487-490, 506-516
- Apostol, I., (2003), Ergofiziologie – lucrări practice, Editura UAIC, pp 27-40
- Cucoș, C., (1995), Evaluarea rezultatelor activității școlare (în Psihopedagogie), Editura Spiru Haret, Iași, pp 205-218
- Demeter, A., Neșțianu, V. (1970), Investigația sistemului nervos central, în Elemente ale investigației în medicina sportivă, Editura Stadion, București, pp 18, 22, 26, 31
- Dragnea, A., (1984), Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Editura Sport-Turism, București
- Drăgan, I., (1994), Dirijarea medicală a antrenamentului. Teste de teren, în Medicina sportivă aplicată, Editura Editis, București, pp 290
- Ionescu, A., Anton, B., (2004) Dirijarea medicală a efortului, Editura Proxima, București, pp 51-53, 84, 96-102, 106
- Șerban, M., (1987), Aprecierea calităților în sport, Editura Sport-Turism, București
- *** (1999), Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport, MECTS, București

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

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

10. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	50%
10.6 Standard minim de performanță			



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

Data completării
21.09.2022

Titular de curs
Lect. Dr. Alexandru-Rareș PUNI

Titular de L.P.
Lect. Dr. Alexandru-Rareș PUNI

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf. Dr. Lucian POPESCU