



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 | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.4 Domeniul de studii | EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.5 Ciclu de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Educație Fizică și Sportivă |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|--------------------------------|---------------|-----|---------------------|---|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Fiziologie | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Conf. Univ. Dr. HONCERIU Cezar | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Conf. Univ. Dr. HONCERIU Cezar | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | II | 2.5 Semestrul | III | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei* | Ob |

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

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

| | | | | | |
|--|----|----------|----|-------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 4 | 3.2 curs | 2 | 3.3 seminar | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 56 | 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 24 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 24 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 24 |
| Tutoriat | | | | | 10 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități | | | | | 10 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 94 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 150 |
| 3.9 Numărul 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, videoproiector |
|-------------------------------|------------------------------|

| | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 5.2 De desfășurare a seminarului | Sală de seminar, videoprojector |
|----------------------------------|---------------------------------|

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|-----|--|-----------------------------------|---|
| 1. | Introducere în fiziologia umană și a efortului fizic. Substanțe organice și anorganice din materia vie. Homeostazie și valori homeostazice. | Prelegere interactivă, PPT, video | 2 ore |
| 2. | Sângele și modificările lui în efortul fizic. Componentele sângelui. Elementele figurate ale sângelui. Plasma sangvină. Grupele sangvine. Coagularea sângelui. | Prelegere interactivă, PPT, video | 2 ore |
| 3. | Sistemul cardiovascular. Fiziologia inimii. Proprietățile miocardului. Ciclul cardiac. Reglarea nervoasă și umorală a inimii. | Prelegere interactivă, PPT, video | 2 ore |
| 4. | Fiziologia sistemului vascular. Proprietățile fiziologice ale sistemului vascular. Componentele funcționale. Adaptări cardiovasculare la efort. | Prelegere interactivă, PPT, video | 2 ore |
| 5. | Aparatul respirator. Structura funcțională. Respirația pulmonară. Ventilația pulmonară. Inspirația. Expirația. Volumele și capacitățile pulmonare. | Prelegere interactivă, PPT, video | 2 ore |
| 6. | Respirația tisulară. Schimbul de gaze tisular. Respirația celulară. Consumul de oxigen și consumul maxim de oxigen. | Prelegere interactivă, PPT, video | 2 ore |
| 7. | Adaptări acute și tardive ale aparatului respirator. | Prelegere interactivă, PPT, video | 2 ore |

| | | | |
|-----|---|-----------------------------------|-------|
| 8. | Metabolismul și sursele de energie. Metabolismul intermediar glucidic, al proteinelor și al lipidelor. Metabolismul apei. Metabolismul mineral. | Prelegere interactivă, PPT, video | 2 ore |
| 9. | Fiziologia aparatului locomotor și modificările acestuia în efort. Fiziologia sistemului osos. Adaptări ale cartilajelor la efort. Adaptări ale tendoanelor și ligamentelor la efort. | Prelegere interactivă, PPT, video | 2 ore |
| 10. | Fiziologia sistemului muscular. Structura funcțională a mușchiului scheletic. Tipuri de contracții musculare. | Prelegere interactivă, PPT, video | 2 ore |
| 11. | Tipologia fibrelor musculare. Recrutarea fibrelor musculare în efort. Producerea forței musculare. | Prelegere interactivă, PPT, video | 2 ore |
| 12. | Modificări fiziologice acute și tardive ale musculaturii striate la efort. | Prelegere interactivă, PPT, video | 2 ore |
| 13. | Sistemul nervos și implicarea lui în efort. Organizarea și structura funcțională a sistemului nervos. | Prelegere interactivă, PPT, video | 2 ore |
| 14. | Evaluarea unor indicatori fiziologici. | Prelegere interactivă, PPT, video | 2 ore |

Bibliografie

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

| 8.2 | Seminar | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|-----|--|--------------------------------|--|
| 1. | Homeostazie și valori homeostazice. Indicatori fiziologici ai homeostaziei. Mecanisme homeostazice ale organismului. Heterostazia, factori de stres și fenomenul de adaptare. Metabolismul și sursele de energie. Măsurarea costului energetic în efort. | Referate și discuții tematice. | 2 ore |
| 2. | Modificările de efort ale sângelui. Adaptări imediate și tardive. | Referate și discuții tematice. | 2 ore |
| 3. | Adaptări cardiovasculare acute la efort. Frecvența cardiacă. Debitul sistolic. Debitul cardiac. Redistribuirea debitelor locale sangvine. Creșterea diferenței arterio-venoase în oxigen. Tensiunea arterială. | Referate și discuții tematice. | 2 ore |
| 4. | Adaptări cardiovasculare tardive la efort. Bradicardia. Debitul sistolic. Cardiomegalia. Modificări ale densității capilarelor. | Referate și discuții tematice. | 2 ore |
| 5. | Aparatul respirator. Difuziunea alveolo-pulmonară. Transportul gazelor în sânge: oxigenul și dioxidul de carbon. | Referate și discuții tematice. | 2 ore |
| 6. | Respirația în condiții de hiperbarism și hipobarism. Reglarea respirației | Referate și discuții tematice. | 2 ore |
| 7. | Adaptări acute și tardive ale aparatului respirator | Referate și discuții tematice. | 2 ore |
| 8. | Măsurarea costului energetic în efort. | Referate și discuții tematice. | 2 ore |
| 9. | Adaptările tendoanelor și ligamentelor la efort. | Referate și discuții tematice. | 2 ore |
| 10. | Fibra musculară striată. Interacțiunea dintre actină și miozină. ATP, sursa de energie pentru contracția musculară. | Referate și discuții tematice. | 2 ore |
| 11. | Tipuri de contracții musculare. Tipuri de fibre musculare. Tonusul muscular. Oboseala musculară. | Referate și discuții tematice. | 2 ore |

| | | | |
|-----|--|--------------------------------|-------|
| 12. | Adaptări acute ale musculaturii scheletice la efort. Adaptări tardive ale musculaturii scheletice la efort. | Referate și discuții tematice. | 2 ore |
| 13. | Bazele funcționale ale neuronului. Bazele fiziologice ale sinapsei. | Referate și discuții tematice. | 2 ore |
| 14. | Explorări funcționale cardiovasculare. Probe de laborator și probe de teren. | Referate și discuții tematice. | 2 ore |

Bibliografie

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

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

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

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|------------------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs | Evaluare pe parcurs | Examen | 80% |
| 10.5 Seminar | Evaluare pe parcurs | Referat | 20% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| Minim nota 5 la examen. | | | |

Data completării,
15.09.2023

Titular de curs,
Conf.dr. Honceriu Cezar

Titular de seminar,
Conf.dr. Honceriu Cezar

Data avizării în departament,
27.09.2023

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.4 Domeniul de studii | EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.5 Ciclul de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Educație Fizică și Sportivă |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|---|---------------|-----|---------------------|---|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Teoria și practica în sporturi de apă: înot | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Lect. Univ. Dr. PETREA Renato-Gabriel | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Lect. Univ. Dr. PETREA Renato-Gabriel | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | II | 2.5 Semestrul | III | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei* | Ob |

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

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

| | |
|--|--|
| 5.1 De desfășurare a cursului | Sală de curs cu 95 de locuri, tablă, laptop, videoproiector. |
| 5.2 De desfășurare a lucrărilor practice | Bazin de înot (dimensiuni minime 20/25 m, adâncime 1,10-1,60 m), obiecte ajutătoare (plute, bastoane, centuri, palmare, labe de înot), obiecte ajutătoare gonflabile (colaci, mingi etc.). |

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|-----|--|---------------------------------------|---|
| 1. | Istoricul înotului, evoluția procedeelelor sportive de înot și a probelor de înot. | Prelegere academică (monolog, dialog) | 2 ore |
| 2. | Probleme generale privind Natația (ramurile Natației și particularitățile de practicare). Aspecte generale privind practicarea altor ramuri ale Natației (sărituri în apă, polo pe apă, înot sincron, înot aplicativ). | Prelegere academică (monolog, dialog) | 2 ore |
| 3. | Influențele exercitate de practicarea înotului asupra organismului. | Prelegere academică (monolog, dialog) | 2 ore |
| 4. | Bazele tehnice ale înotului: legile plutirii și înaintării în apă | Prelegere academică (monolog, dialog) | 2 ore |
| 5. | Bazele tehnice ale înotului: studiul eficacității mișcărilor de înot | Prelegere academică (monolog, dialog) | 2 ore |

| | | | |
|-----|---|---------------------------------------|-------|
| 6. | Influența particularităților anatomice și fiziologice asupra randamentului înotătorilor | Prelegere academică (monolog, dialog) | 2 ore |
| 7. | Tehnica procedeelelor sportive de înot - procedeele <i>craul pe piept</i> . | Prelegere academică (monolog, dialog) | 2 ore |
| 8. | Tehnica procedeelelor sportive de înot - procedeele <i>craul pe spate</i> . | Prelegere academică (monolog, dialog) | 2 ore |
| 9. | Tehnica procedeelelor sportive de înot - procedeele <i>bras</i> . | Prelegere academică (monolog, dialog) | 2 ore |
| 10. | Tehnica procedeelelor sportive de înot – procedeele <i>fluture</i> . | Prelegere academică (monolog, dialog) | 2 ore |
| 11. | Tehnica procedeelelor sportive de înot (craul pe piept, craul pe spate, bras și fluture), noțiuni de regulament | Prelegere academică (monolog, dialog) | 2 ore |
| 12. | Metodica învățării procedeelelor sportive de înot, lecția de înot (structură și conținut), orientări metodologice moderne în învățarea procedeelelor sportive de înot | Prelegere academică (monolog, dialog) | 2 ore |
| 13. | Organizarea unui centru de învățare a înotului | Prelegere academică (monolog, dialog) | 2 ore |
| 14. | Recapitularea materiei parcurse pe tot semestrul | Prelegere academică (monolog, dialog) | 2 ore |

Bibliografie

- Petrea, R.G., (2020). *ÎNOT de la teorie la practică*. Editura Risoprint. Cluj-Napoca.
 - Rus C.M., (2018). *ÎNOTUL pentru profesorul de educație fizică și sport*. Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.
 - Fetescu, S., (2016). *Înot teorie, tehnică, metodică, organizare*. Editura Pim. Iași.
 - Fiedler, P., Fetescu, S., (1996). *Înot-curs pentru studenții FEFS*. Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.
- Referințe suplimentare:
- Jivan, I., (1990). *Îndrumar metodic de înot*. Editura IEFIS. București.
 - Olaru, M., (1982). *Înot*. Editura Sport-Turism. București.

| 8.2 | Lucrări practice | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|-------|--|--|---|
| 1-3 | Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea tehnicii procedeelelor sportive de înot craul pe piept și spate: exerciții pe uscat, exerciții de acomodare cu apa, plutirea, respirația, deschiderea ochilor în apă | Explicația, demonstrația, exersarea, activități pe grupuri, jocul de rol | 6 ore |
| 4-8 | Tehnica mișcărilor de picioare și brațe în procedeele craul pe piept și spate, coordonarea lor și a acestora cu respirația, înotul integral | Explicația, demonstrația, exersarea, exercițiul cu diverse variante | 10 ore |
| 9. | Startul și întoarcerile simple pentru procedeele de înot învățate (craul pe piept, craul pe spate) | Explicația, demonstrația, exersarea | 2 ore |
| 10-11 | Exerciții pentru consolidarea tehnicii procedeelelor craul pe piept și pe spate | Explicația, demonstrația, exersarea, jocul de rol | 4 ore |
| 12-13 | Inițierea în tehnica procedeelelor sportive de înot bras: exerciții pe uscat, exerciții de acomodare cu apa, plutirea, respirația, deschiderea ochilor în apă, tehnica mișcărilor de picioare și brațe, coordonarea lor și a acestora cu respirația, înotul integral. Startul și întoarcerile pentru procedeele de înot bras | Explicația, demonstrația, exersarea, exercițiul cu diverse variante, activități pe grupuri, învățarea prin cooperare | 4 ore |
| 14 | Susținerea probelor de control tehnice pentru procedee învățate: craul și spate (facultativ bras) | Demonstrația, exercițiul cu diverse variante | 2 ore |

Bibliografie

- Petrea, R.G., (2020). *ÎNOT de la teorie la practică*. Editura Risoprint. Cluj-Napoca.
- Rus C.M., (2018). *ÎNOTUL pentru profesorul de educație fizică și sport*. Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.
- Fetescu, S., (2016). *Înot teorie, tehnică, metodică, organizare*. Editura Pim. Iași.
- Fiedler, P., Fetescu, S., (1996). *Înot-curs pentru studenții FEFS*. Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.

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

- Tematica (conținutul) abordată în cadrul acestei discipline, este astfel organizată încât să corespundă atât nevoilor pieței muncii, cât și cerințelor reprezentanților comunității din segmentele vizate de programul în sine.

- Parcurgerea integrală a conținutului disciplinei, oferă posibilitatea achiziționării unor cunoștințe teoretice și formarea de competențe practice, în concordanță cu cerințele domeniului și cu cele ale standardelor profesionale.
- Disciplina, prin conținutul cursurilor și al lucrărilor practice, înarmează pe viitorul absolvent cu anumite cunoștințe și competențe de specialitate, cu ajutorul cărora va avea capacitatea de a practica înotul ca mijloc de agrement dar și de a proiecta și conduce lecții de învățare a înotului.

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|---|--|--|---------------------------------|
| 10.4 Curs | - 50% prezență la cursul teoretic și participare activă la problematica dezbătută. Evaluare finală: probă scrisă din conținuturile prezentate la cursul teoretic și cele de la activitățile practice. | Evaluare scrisă (sinteză + grilă) | 60% |
| 10.5 Lucrări practice | Cerințe generale: - Prezența în proporție de 100% la activitățile practice programate. - Obținerea minimum a notei 5 (cinci) la toate evaluările din timpul activităților practice. Evaluarea pe parcurs: aprecierea activismului și a progresului înregistrat în însușirea tehnicii procedeele sportive de înot și a capacității de a organiza activități specifice învățării înotului. Evaluarea practică finală: probe practice pentru demonstrarea nivelului de însușire a tehnicii sportive de înot în procedeele craul și spate, facultativ bras. | Testarea practică, simularea și demonstrarea | 40% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • 50% prezență la cursul teoretic și 100% prezență la lucrările practice; • Obținerea minimum a notei 5 la fiecare probă practică programată și la activitățile metodice susținute; • Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice programate; • Realizarea la nivel maxim de posibilități a tuturor sarcinilor stabilite pentru fiecare activitate practică; • Progresul realizat de student privind tehnica de a înota și capacitatea de a organiza activități de învățare; • Performanța individuală realizată la toate probele de control stabilite comparativ cu baremele de notare fixate; • Îndeplinirea tuturor cerințelor formulate de cadrul didactic titular de disciplină. | | | |

Data completării,
21.09.2023

Titular de curs,


Titular de lucrări practice,


Data avizării în departament,
27.09.2023

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU





FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.4 Domeniul de studii | EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.5 Ciclul de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Educație Fizică și Sportivă |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|--|---------------|-----|---------------------|-----|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Stagiu de practică în unități de învățământ | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | - | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Asist. Univ. Dr. MARTINAȘ Florentina-Petruța | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | II | 2.5 Semestrul | III | 2.6 Tip de evaluare | EVP | 2.7 Regimul disciplinei* | Ob |

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

3. Timpul total estimat

| | | | | | |
|--|----|----------|---|----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 2 | 3.2 curs | 0 | 3.3 lucrări practice | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 28 | 3.5 curs | 0 | 3.6 lucrări practice | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 6 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 6 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 6 |
| Tutoriat | | | | | 4 |
| Examinări | | | | | - |
| Alte activități | | | | | - |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 22 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 50 |
| 3.9 Numărul de credite | | | | | 2 |

4. Precondiții

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

5. Condiții

| | |
|--|--|
| 5.1 De desfășurare a cursului | - |
| 5.2 De desfășurare a lucrărilor practice | Baza materială existentă în școlile vizate pentru efectuarea Stagiului de practică în unități de învățământ. |

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei

| | |
|----------------------------------|--|
| 7.1 Obiectivul general | Formarea capacității de a observa și a desprinde elementele specifice de conținut, de organizare și de conducere, aparținând lecțiilor de educație fizică desfășurate cu clasele din ciclul primar și gimnazial. |
| 7.2 Obiectivele specifice | <p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Își formeze abilități de a transmite informații, prin implicare directă, aparținând unor momente ale lecției de educație fizică și altor forme de practicare a mișcării. • Gestioneze unele momente din lecția de educație fizică și sport. |

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații |
|--|--|----------------------------|------------|
| - | - | - | - |
| Bibliografie | | | |
| - | | | |
| 8.2 | Lucrări practice | Metode de predare | Observații |
| 1. | Prezentarea aspectelor generale privind specificul, modul și tipurile de activități ce se vor desfășura în cadrul disciplinei „Stagiu de practică în unități de învățământ”. | Prelegere interactivă | 2 ore |
| 2. | Prezentarea școlii în care se vor desfășura activitățile din cadrul disciplinei „Stagiu de practică în unități de învățământ”: vizitarea bazei sportive, discuții cu profesorii, orarul activităților și alte aspecte specifice disciplinei „Educația fizică”. | Prelegere interactivă | 2 ore |
| 3-7. | Asistență la lecțiile de educație fizică și sport și întocmirea fișelor de observație. | Observația | 10 ore |
| 8-13. | Conducerea unei veriigi a lecției de educație fizică și sport și implicarea în evaluarea sau arbitrarea elevilor. | Demonstrația și explicația | 12 ore |
| 14. | Bilanțul activităților desfășurate, evidențierea aspectelor pozitive și negative constatate, evaluarea fișelor de observație. | Prelegere interactivă | 2 ore |
| Bibliografie | | | |
| Fetescu, S. (2016). Bazele didacticii educației fizice școlare, Editura Pim, Iași. | | | |
| ***M.E.N. – Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport, aprobat prin Ordinul Ministrului nr. 4063/09.07.1999. | | | |
| ***M.E.N., Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII, București, 2017. | | | |

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

Disciplina oferă posibilitatea formării și diversificării competențelor subiecților în ceea ce privește activitățile de educație fizică și sportivă școlară, cu ajutorul cărora vor avea capacitatea de a conduce lecțiile de educație fizică și sport, favorizând astfel inserția mai facilă a absolvenților în sistemul de învățământ și nu numai.

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|---|---|--|---------------------------------|
| 10.4 Curs | - | - | - |
| 10.5 Lucrări practice | Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei | Notare sumativă (realizarea fișelor de observație) | 100% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| Punctajul la evaluările sumative trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5). | | | |

Data completării, Titular de curs,
22.09.2023 -

Titular de lucrări practice,
Asist. univ. dr. Florentina-Petruța MARTINAȘ

Data avizării în departament,
27.09.2023

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU





FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.4 Domeniul de studii | EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.5 Ciclul de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Educație Fizică și Sportivă |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|---|---------------|-----|---------------------|---|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Metodica predării handbalului în școală | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Conf. Univ. Dr. POPOVICI Ileana-Monica | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Conf. Univ. Dr. POPOVICI Ileana-Monica | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | II | 2.5 Semestrul | III | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei* | Ob |

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

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

| | | | | | |
|--|----|----------|----|----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 4 | 3.2 curs | 2 | 3.3 lucrări practice | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 56 | 3.5 curs | 28 | 3.6 lucrări practice | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 30 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 20 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 8 |
| Tutoriat | | | | | 4 |
| Examinări | | | | | 7 |
| Alte activități | | | | | - |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 69 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 125 |
| 3.9 Numărul de credite | | | | | 5 |

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

| | |
|-------------------------------|--|
| 5.1 De desfășurare a cursului | Sală de curs (100 locuri), smart board/videoproiector/laptop |
|-------------------------------|--|

| | |
|--|---|
| 5.2 De desfășurare a lucrărilor practice | Teren/sală de jocuri sportive, mingi de handbal, jaloane, tricouri colorate, copete, bănci, cercuri de plastic, cretă |
|--|---|

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

| | |
|----------------------------------|---|
| 7.1 Obiectivul general | Achiziționarea și înțelegerea bazei teoretico-metodice specifice jocului de handbal, formarea abilităților de aplicare practică în școală a acestor cunoștințe și dobândirea unor deprinderi de evaluare a execuțiilor procedeele tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective. |
| 7.2 Obiectivele specifice | <p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • să utilizeze noțiunile fundamentale ale jocului sportiv handbal; • să cunoască elementele și procedeele tehnice de bază, dar și o serie de acțiuni tactice utilizabile în jocul de handbal; • să utilizeze abilitățile practice și metodice de specialitate, referitoare la predarea handbalului în școală (ciclul primar, gimnazial și liceal, echipă reprezentativă); • să evalueze corect execuțiile procedeele tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective. |

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|-----|---|--|---|
| 1. | <p>- Prezentarea cerințelor cursului teoretic la disciplina <i>Metodica predării handbalului în școală</i> (bibliografie, condiții de evaluare)</p> <p>- Curs introductiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Noțiuni generale de regulament • Caracteristici și tendințe de evoluție ale jocului de handbal modern • Sistemul competițional actual în România, la diferite nivele de vârstă | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |
| 2. | <p>- Bazele generale ale teoriei și metodicii handbalului</p> <p>- Aria practicării handbalului și valoarea lui educativă</p> <p>- Locul handbalului în sistemul românesc de educație fizică școlară</p> | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |
| 3. | - Jocuri dinamice și ștafete pentru învățarea jocului de handbal la copii | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |
| 4. | - Metodica învățării tehnicii atacantului: sistematizarea tehnicii atacantului și | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |

| | | | |
|-----|---|--|-------|
| | mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea procedeele tehnice de atac | | |
| 5. | - Metodica învățării tehnicii apărătorului: sistematizarea tehnicii apărătorului și mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea procedeele tehnice de apărare | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |
| 6. | - Metodica învățării tehnicii și tacticii portarului: sistematizarea tehnicii portarului și mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea procedeele tehnice specifice portarului; aspecte generale privind tactica portarului. | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |
| 7. | - Metodica învățării tacticii individuale în atac și apărare: mijloace de acționare | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |
| 8. | - Metodica învățării tacticii colective în atac: mijloace de acționare | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |
| 9. | - Metodica învățării tacticii colective în apărare: mijloace de acționare | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |
| 10. | - Metodica învățării fazelor atacului: mijloace de acționare | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |
| 11. | - Metodica învățării fazelor apărării: mijloace de acționare | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |
| 12. | - Repetarea sistemelor de joc: sistemul de atac cu un pivot și sistemul de apărare cu șase jucători în linie pe semicercul de 6m (6:0) – legarea mijloacelor tacticii colective de atac și de apărare | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |
| 13. | - Conținutul și metodica predării handbalului în școală (la toate nivelurile): ciclul primar, gimnazial și liceal | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |
| 14. | - Echipa reprezentativă de handbal la nivelul școlii gimnaziale și liceale: selecție, pregătire și participare în diverse competiții | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |

Bibliografie

Referințe principale:

- Alexandru E., Acsinte A. (2000). *Handbal – de la inițiere la marea performanță*. Bacău: Editura Media
- Balint, E. (2005). *Instruirea în jocul de handbal, conținut tehnic*. Brașov: Editura Universității Transilvania
- Bădău, D. (2013). *Handbal – note de curs*. Târgu-Mureș: University Press
- Popovici, I.M. (2021). *Metodica predării handbalului în școală*. curs universitar Studii de Licență. Iași: Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
- Popovici, I. (2008). *Handbalul în școală*. Iași: Editura PIM

Referințe suplimentare:

- www.frh.ro
- www.ehf.com
- www.ihf.com
- www.history.ro/sectiune/general/articol/handbalul-romanesclungul-drum-catre-legenda

| 8.2 | Lucrări practice | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|-----|---|--|--|
| 1. | - Prezentarea cerințelor cursului practic pentru acest semestru - Consolidarea prinderii și pasării mingii (efectuate în doi și trei jucători, din deplasare și în condiții de adversitate) - Consolidarea aruncărilor la poartă: din alergare, cu pas adăugat și cu pas încrucișat | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore |
| 2. | - Consolidarea driblingului multiplu (cu apărători semiactivi și activi) - Învățarea aruncării la poartă din săritură. - Repetarea sistemului de atac cu un pivot | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore |
| 3. | - Repetarea aruncării la poartă din săritură - Învățarea marcajului și a demarcajului - Joc bilateral cu temă: este penalizată efectuarea driblingului, indiferent de situația de joc | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore |

| | | | |
|-----|---|---|-------|
| 4. | <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea poziției fundamentale și a deplasării în teren a apărătorului - Repetarea contraatacului direct cu un vârf (realizat prin pasă scurtă și finalizat prin aruncare la poartă din alergare și din săritură de la semicercul de 6m) - Repetarea sistemului de apărare cu șase jucători în linie (6:0) | <p>conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea</p> | 2 ore |
| 5. | <ul style="list-style-type: none"> - Repetarea tehnicii și tacticii portarului - Învățarea paselor în trei cu schimb de locuri - Învățarea contraatacului direct cu un vârf, cu pasă lungă (finalizat prin aruncare la poartă din săritură) | <p>conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea</p> | 2 ore |
| 6. | <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea încrucișării simple între doi jucători - Repetarea contraatacului direct cu pasă lungă, finalizat prin aruncare la poartă din alergare și din săritură de la 6m | <p>conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea</p> | 2 ore |
| 7. | <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea fazei a II-a a atacului - Învățarea depășirii - Consolidarea sistemului de atac cu un pivot și a sistemului de apărare 6:0 | <p>conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea</p> | 2 ore |
| 8. | <ul style="list-style-type: none"> - Repetarea încrucișării simple între doi jucători și a aruncării la poartă din săritură de la 9m - Învățarea contraatacului cu intermediar | <p>conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea</p> | 2 ore |
| 9. | <ul style="list-style-type: none"> - Repetarea marcajului și a demarcajului - Repetarea depășirii - Repetarea contraatacului cu intermediar, finalizat prin aruncare la poartă din săritură de la 6m | <p>conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea</p> | 2 ore |
| 10. | <ul style="list-style-type: none"> - Repetarea fazei a II-a a atacului (2:2, 3:3) - Învățarea aruncării la poartă de pe postul de pivot și extreme - Joc bilateral cu temă: se penalizează efectuarea driblingului, iar golurile care vor fi marcate pe contraatac sau pe faza a II-a, se vor dubla (ca punctaj) | <p>conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea</p> | 2 ore |
| 11. | <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea poziției fundamentale de apărare - Repetarea încrucișării simple între doi jucători, finalizare prin aruncare la poartă din săritură de la nivelul semicercului de 9m - Joc bilateral cu temă: după gol, mingea se repune din spațiul de poartă | <p>conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea</p> | 2 ore |
| 12. | <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea încrucișării simple între doi jucători, aruncare la poartă din săritură de la nivelul semicercului de 9m (se va efectua și cu angajarea jucătorului care execută încrucișarea) - Consolidarea contraatacului direct cu un vârf și a contraatacului cu intermediar, finalizate prin aruncare la poartă din săritură de la nivelul semicercului de 6m | <p>conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea</p> | 2 ore |
| 13. | <ul style="list-style-type: none"> - Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin <u>probe de control:</u> ✓ tehnic: - demonstrarea contraatacului direct cu un vârf (de pe ambele extreme) și a contraatacului indirect, finalizate prin aruncare la poartă din săritură de la nivelul semicercului de 6m | <p>conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea</p> | 2 ore |
| 14. | <ul style="list-style-type: none"> - Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin <u>probe de control:</u> | <p>conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea</p> | 2 ore |

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ tehnic: demonstrarea încrucișării simple între doi jucători. finalizată prin aruncare la poartă din săritură de la 9m ✓ performanță: joc bilateral - se urmărește aplicarea tactică a elementelor și procedeele tehnice studiate în cele două semestre | |
| <p>Bibliografie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bîró. F., Roman, C., Dragoș, P. (2002). <i>Handbal – inițiere</i>. Editura Universității din Oradea • Popovici, I.M. (2021). <i>Metodica predării handbalului în școală</i>, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza" din Iași • Popovici, I.M., Abălașei, B. (2010). <i>Handbal</i>, în <i>Pentru profesorul de educație fizică</i>, Rus, C.M. (coord.), Iași: Editura Universității „A.I.I.Cuza” • Popovici, I. (2008). <i>Handbalul în școală</i>. Iași: Editura PIM • Zamfir, Gh., Florean, M., Tonița, T. (2000). <i>Handbal. Inițiere-Consolidare</i>. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință | |

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

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

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|---|---|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs | - Evaluarea cunoștințelor teoretice și metodice, specifice disciplinei <i>Metodica predării handbalului în școală</i> | Evaluare scrisă | 80% |
| 10.5 Lucrări practice | - Evaluarea abilităților practico-metodice prin: - susținerea probelor de control - susținerea unei lecții practico-metodice cu grupa de studenți (temă impusă) - participare activă la cursurile practice | Evaluare practică | 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 nota obținută la evaluarea de la cursul practic. • Nota finală: 80% evaluarea scrisă și 20% evaluarea practică (notă de promovare de minimum 5 la ambele evaluări). | | | |

Data completării,

21.09.2023

Titular de curs,
Conf. univ. dr. Ileana-Monica
POPOVICI

Ileana-Monica Popovici

Titular de lucrări practice,
Conf. univ. dr. Ileana-Monica
POPOVICI

Ileana-Monica Popovici

Data avizării în departament,
27.09.2023

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU

Lucian Popescu



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.4 Domeniul de studii | EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.5 Ciclu de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Educație Fizică și Sportivă |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|---|---------------|-----|---------------------|---|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Metodica predării baschetului în școală | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Lect. Univ. Dr. IACOB Mihai-Radu | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Lect. Univ. Dr. IACOB Mihai-Radu | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | II | 2.5 Semestrul | III | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei* | Ob |

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

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

| | | | | | |
|--|----|----------|----|----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 4 | 3.2 curs | 2 | 3.3 lucrări practice | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 56 | 3.5 curs | 28 | 3.6 lucrări practice | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 20 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 20 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 10 |
| Tutoriat | | | | | 4 |
| Examinări | | | | | 6 |
| Alte activități | | | | | 9 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 69 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 125 |
| 3.9 Numărul de credite | | | | | 5 |

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

| | |
|--|--|
| 5.1 De desfășurare a cursului | Sală de curs cu minim 90 locuri, dotată corespunzător. |
| 5.2 De desfășurare a lucrărilor practice | Studentii se vor prezenta în echipament sportiv (îmbrăcăminte sport și pantofi specifici baschetului). Sală jocuri sportive. |

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

| | |
|----------------------------------|--|
| 7.1 Obiectivul general | Stăpânirea metodicii învățării tehnicii și tacticii jocului de baschet. |
| 7.2 Obiectivele specifice | <p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demonstreze elementele fundamentale de tehnică și tactică ale jocului de baschet. • posede cunoștințe, priceperi, deprinderi motrice și organizatorice • cunoască regulamentele competițiilor de baschet și a organizării acestora.. • utilizeze terminologia specifică jocului de baschet. |

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|-----|---|------------------------|--|
| 1. | Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicării jocului de baschet | Prelegere interactivă. | 2 ore |
| 2. | Metodica învățării tehnicii fără minge folosite a jocul de baschet . | Prelegere interactivă. | 2 ore |
| 3. | Metodica învățării tehnicii fără minge folosite a jocul de baschet . | Prelegere interactivă. | 2 ore |
| 4. | Metodica învățării tehnicii cu minge folosite a jocul de baschet . | Prelegere interactivă. | 2 ore |
| 5. | Metodica învățării tehnicii cu minge folosite a jocul de baschet . | Prelegere interactivă. | 2 ore |
| 6. | Metodica învățării tehnicii cu minge folosite a jocul de baschet . | Prelegere interactivă. | 2 ore |
| 7. | Metodica învățării tacticii individuale în jocul de baschet(în apărare și atac). | Prelegere interactivă. | 2 ore |
| 8. | Metodica învățării tacticii individuale în jocul de baschet(în apărare și atac). | Prelegere interactivă. | 2 ore |
| 9. | Metodica învățării tacticii colective de 2 - 3 jucători în jocul de baschet (în apărare și atac). | Prelegere interactivă. | 2 ore |
| 10. | Metodica învățării tacticii colective de echipă în atac și apărare. | Prelegere interactivă. | 2 ore |
| 11. | Metodica învățării tacticii colective de echipă în atac și apărare | Prelegere interactivă. | 2 ore |
| 12. | Metodica învățării tacticii colective de echipă în atac și apărare | Prelegere interactivă. | 2 ore |
| 13. | Jocuri pregătitoare pentru jocul de baschet. | Prelegere interactivă. | 2 ore |

| | | | |
|----|---|------------------------|-------|
| 14 | Mijloace specifice jocului de baschet pentru dezvoltarea calităților motrice. | Prelegere interactivă. | 2 ore |
|----|---|------------------------|-------|

Bibliografie

Referințe principale:

- Moanță, D.A. (2005) "Baschet metodică", Ed. Alpha, București;
- Negulescu, C. (2000) „Bazele generale ale metodicii predării”, Ed. Fundației România Măine, București;
- Predescu, T. (2000) „Baschet” – curs pentru studenți, Edit. Spicon, Tg. Jiu,;
- Tătaru Costel, Baschet : bazele teoriei și metodicii, Editura Alma Mater, Sibiu, 2005
- Rus C. M., Iacob M.-R., etc., Pentru profesorul de educație fizică, Editura Universității Al. I. Cuza, 2010
- Iacob M.-R., Baschet: Fundamentele științifice ale jocului, Editura Universității Al. I. Cuza, 2022.

Referințe suplimentare:

- Regulamentul oficial al jocului de baschet F.I.B.A., 2022

| 8.2 | Lucrări practice | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|-----|--|---------------------------|--|
| 1. | Aruncarea la coș din semicârlig. Complexe specifice jucătorului pivot. | Explicație, demonstrație. | 2 ore. |
| 2. | Deposdarea adversarului de minge: | Explicație, demonstrație. | 2 ore. |
| 3. | Pasele speciale. | Explicație, demonstrație. | 2 ore. |
| 4 | Atacul în semicerc – apărare om la om | Explicație, demonstrație. | 2 ore. |
| 5. | Atacul în semicerc – apărare om la om | Explicație, demonstrație. | 2 ore. |
| 6. | Circuit pentru pregătirea fizică și tehnică | Explicație, demonstrație. | 2 ore. |
| 7. | Contraatac cu prima pasă în lateral. | Explicație, demonstrație. | 2 ore. |
| 8. | Așezarea jucătorilor la momente fixe. | Explicație, demonstrație. | 2 ore. |
| 9. | Angajarea între doi jucători și aruncarea liberă. | Explicație, demonstrație. | 2 ore. |
| 10. | Blocajul la jucătorul fără minge și ieșirea din blocaj. | Explicație, demonstrație. | 2 ore. |
| 11 | Marcajul diferențiat. | Explicație, demonstrație. | 2 ore. |
| 12. | Blocajul la jucătorul aflat în posesia mingii. | Explicație, demonstrație. | 2 ore. |
| 13. | Încrucișarea simplă. | Explicație, demonstrație. | 2 ore. |
| 14. | Încrucișarea dublă. | Explicație, demonstrație. | 2 ore. |

Bibliografie

- Luca, Gh., Pavelescu, D., Iacob.M.-R. (2005) „Baschet – Îndrumar practico-metodic”- Ediția III-a, Ed. Univ.” Al. I. Cuza, Iași
- .Ciocoiu, D. L.” Baschet - simplu, rapid eficient în 14 lecții” Galați, Editura „Fundației Universitare Dunărea de Jos”(2013). . Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos, Galați.
- Ciocan, C., Baschet - îndrumar metodologic Bacău, Alma Mater, (2004)

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

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

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|-----------------------|--|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs | Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei. | Evaluare scrisă. | 50% |
| 10.5 Lucrări practice | Probe și norme de control: • Realizarea unui proiect didactic | Notare curentă. | 50% |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 12 aruncări libere cu realizare a min. 4 aruncări reușite(2 serii a 3-2-1 cu alergare ușoară) • Complex tehnico – tactic cu desfășurare pe ½ teren; joc 3x3, 5x5. | | |
| 10.6 Standard minim de performanță <ul style="list-style-type: none"> • Prezență la cursurile practice – 100% • Nota 5 la verificările practice. • Nota 5 la examenul teoretic. | | | |

Data completării,
21.09.2023

Titular de curs,
[Signature]

Titular de lucrări practice,
[Signature]

Data avizării în departament,
27.09.2023

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU

[Signature]



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.4 Domeniul de studii | EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.5 Ciclu de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Educație Fizică și Sportivă |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|---|---------------|-----|---------------------|---|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Management aplicat în Știința Sportului și Educației Fizice | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | II | 2.5 Semestrul | III | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei* | Ob |

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

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

| | | | | | |
|--|----|----------|----|-------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 3 | 3.2 curs | I | 3.3 seminar | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 42 | 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 15 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 10 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 15 |
| Tutoriat | | | | | 5 |
| Examinări | | | | | 10 |
| Alte activități | | | | | 3 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 58 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 100 |
| 3.9 Numărul de credite | | | | | 4 |

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, calculator și videoproiector |
| 5.2 De desfășurare a seminarului | Sală seminar, calculator și videoproiector |

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|-----|--|--------------------------|---|
| 1. | - management. Etimologie, evoluția și definirea conceptului de management. | - prelegerea interactivă | - 2 ore / Frîncu, E., (2003) <i>Managementul activităților sportive</i> , edit. Ex Ponto, Constanța |
| 2. | - știința managementului și corelarea acesteia cu domeniul educației fizice și sportului | - prelegerea interactivă | - 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași |
| 3. | - știința managementului și corelarea acesteia - cu domeniul educației fizice și sportului | - prelegerea interactivă | - 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași |
| 4. | - determinante manageriale în domeniul educației fizice și sportului | - prelegerea interactivă | - 2 ore / Iacob, I., (curs 2008) <i>Management în sport</i> , Master Management și marketing în sport, Universitatea „Al. I. Cuza” Iași |
| 5. | - determinante manageriale în domeniul educației fizice și sportului | - prelegerea interactivă | - 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași |
| 6. | - tipuri de resurse în managementul sportiv | - prelegerea interactivă | - 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași |

| | | | |
|--|--|---|---|
| 7. | - managerul și activitatea de educație fizică și sport | - prelegerea interactivă | - 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași |
| Bibliografie: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Frîncu, E., (2003) <i>Managementul activităților sportive</i>, edit. Ex Ponto, Constanța • Iacob, I., (curs 2008) <i>Management în sport</i>, Master Management și marketing în sport, Universitatea „Al. I. Cuza” Iași • Nichifor, F., (2014) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i>, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași | | | |
| 8.2 | Seminar | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
| 1. | - conceptul de management. Definierea managementului. Funcțiile managementului | - prezentare de referate și discuții tematice | - 2 ore / Frîncu, E., (2003) <i>Managementul activităților sportive</i> , edit. Ex Ponto, Constanța |
| 2. | - concretizarea misiunii, obiectivelor și strategiilor prin sistemul de planificare în domeniul educației fizice și sportului | - prezentare de referate și discuții tematice | - 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași |
| 3. | - concretizarea misiunii, obiectivelor și strategiilor prin sistemul de planificare în domeniul educației fizice și sportului | - prezentare de referate și discuții tematice | - 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași |
| 4. | - decizii și situații decizionale. Structura procesului decizional în domeniul educației fizice și sportului | - prezentare de referate și discuții tematice | - 2 ore / Iacob, I., (curs 2008) <i>Management în sport</i> , Master Management și marketing în sport, Universitatea „Al. I. Cuza” Iași |
| 5. | - decizii și situații decizionale. Structura procesului decizional în domeniul educației fizice și sportului | - prezentare de referate și discuții tematice | - 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași |
| 6. | - conceptul de resursă (umană / materială) în domeniul educației fizice și sportului | - prezentare de referate și discuții tematice | - 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași |
| 7. | - managerii: categorie, aptitudini, roluri și carieră managerială. Caracteristicile activității managerilor | - prezentare de referate și discuții tematice | - 2 ore / Frîncu, E., (2003) <i>Managementul activităților sportive</i> , edit. Ex Ponto, Constanța |
| 8. | - managerii: categorie, aptitudini, roluri și carieră managerială. Caracteristicile activității managerilor | - prezentare de referate și discuții tematice | - 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași |
| 9. | - tipuri de activități de sponsorizare. Principalele nivele de sponsorizare. Forme de sponsorizare | - prezentare de referate și discuții tematice | - 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași |
| 10. | - tipuri de activități de sponsorizare. Principalele nivele de sponsorizare. Forme de sponsorizare | - prezentare de referate și discuții tematice | - 2 ore / Iacob, I., (curs 2008) <i>Management în sport</i> , Master Management și marketing în sport, Universitatea „Al. I. Cuza” Iași |
| 11. | - conceptul de marketing. Locul și funcțiile marketingului. Elementele mix-ului de marketing | - prezentare de referate și discuții tematice | - 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași |
| 12. | - conceptul de cultură organizațională. Elementele culturii organizaționale. Orientarea culturii organizaționale în spiritul de înaltă performanță | - prezentare de referate și discuții tematice | - 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași |
| 13. | - cipiologii de valori culturale în domeniul educației fizice și sportului | - prezentare de referate și discuții tematice | - 2 ore / Frîncu, E., (2003) <i>Managementul activităților</i> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | | sportive. edit. Ex Ponto. Constanța |
| 14. | - caracteristicile culturii organizaționale: valori, logo, norme, atitudini, convingeri, simbol, statute. | - prezentare de referate și discuții tematiche | - 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași |
| Bibliografie: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Frincu, E., (2003) <i>Managementul activităților sportive</i>, edit. Ex Ponto, Constanța • Iacob, I., (curs 2008) <i>Management în sport</i>, Master Management și marketing în sport, Universitatea „Al. I. Cuza” Iași • Nichifor, F., (2014) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i>, edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași | | | |

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

Temele de curs și a seminariilor 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

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|---|--|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs | - însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate | - evaluare scrisă | 60% |
| 10.5 Seminar | - elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare | - notare curentă | 20% |
| | | - notare curentă | 20% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar). | | | |
| Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5). | | | |

Data completării,
25.09.2023

Titular de curs,
Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin

Titular de seminar,
Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin

Data avizării în departament,
27.09.2023

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.4 Domeniul de studii | EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.5 Ciclul de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Educație Fizică și Sportivă |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|--|---------------|-----|---------------------|---|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Teoria și practica în sporturi de combat: judo | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Prof. Univ. Dr. CHIRAZI Marin | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Prof. Univ. Dr. CHIRAZI Marin | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | II | 2.5 Semestrul | III | 2.6 Tip de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei* | Op |

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

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

| | | | | | |
|--|----|----------|----|----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 3 | 3.2 curs | 1 | 3.3 lucrări practice | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 42 | 3.5 curs | 14 | 3.6 lucrări practice | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 10 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 9 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 8 |
| Tutoriat | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități | | | | | 2 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 33 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 75 |
| 3.9 Numărul de credite | | | | | 3 |

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 de minim 60 locuri dotată cu videoproiector |
| 5.2 De desfășurare a lucrărilor practice | Sală de judo dotată cu tatami și costume de judo |

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

| | |
|----------------------------------|---|
| 7.1 Obiectivul general | Familiarizarea cu terminologia și formarea deprinderilor specifice judoului |
| 7.2 Obiectivele specifice | La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none"> • Cunoască deprinderile specifice de practicare a judoului • Stăpânească elementele de bază despre regulamentul competițiilor de judo |

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|---------------------|--|-------------------|--|
| 1. | Apariția și evoluția judoului pe plan mondial și național | Prelegerea | 2 ore |
| 2. | Clasificarea procedeelor tehnice din judo | Prelegerea | 2 ore |
| 3. | Prezentarea procedeelor tehnice din lupta din picioare | Prelegerea | 4 ore |
| 4. | Prezentarea procedeelor tehnice din lupta la sol | Prelegerea | 2 ore |
| 5. | Manifestarea calităților motrice în judo | Prelegerea | 2 ore |
| 6. | Notiuni generale de regulament din judo | Prelegerea | 2 ore |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Bibliografie Chirazi, M., Judo – îndrumar de lucrări practice, Editura Universității “Al. Ioan Cuza” din Iași, 2016 Chirazi, M., <i>Inițierea în judo – jocuri și exerciții cu partener</i>, Editura Pim, Iași, 2006. Hantău, I., <i>Judo, curs opțional</i> – I.N.E.F.S. București, 1989. Hazincop, A., <i>Judo - Îndrumar metodic – curs de bază</i>, Editura Universității “Al. I. Cuza”, Iași, 1993. Ștefănuț, S., <i>Antrenamentul sportiv în judo</i>, Editura Scrisul Românesc, Craiova, 1986. | | |
| 8.2 | Lucrări practice | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
| 1. | Înșușirea principalelor exerciții de încălzire din judo, învățarea elementelor din școala căderilor | Demonstrația | 4 ore |
| 2. | Consolidarea elementelor din școala căderilor, învățarea deplasărilor și dezechilibrărilor din judo | Demonstrația | 4 ore |
| 3. | Consolidarea deplasărilor și dezechilibrărilor și însușirea procedeului De Ashi Barai | Demonstrația | 2 ore |
| 4. | Consolidarea procedeului De Ashi Barai, însușirea procedeelor O Uchi Gari și Ko Uchi Gari | Demonstrația | 2 ore |
| 5. | Însușirea procedeelor Koshi Guruma, O Goshi și variante ale acestora | Demonstrația | 4 ore |
| 6. | Însușirea procedeelor Morote Seoi Nage și a variantelor acestora | Demonstrația | 4 ore |
| 7. | Însușirea procedeelor din tehnica de luptă la sol: tehnica fixărilor | Demonstrația | 2 ore |
| 8. | Însușirea procedeelor din tehnica de luptă la sol: tehnica fixărilor strangulărilor | Demonstrația | 2 ore |
| 9. | Însușirea procedeelor din tehnica de luptă la sol: tehnica luxarilor | Demonstrația | 2 ore |
| 10. | Însușirea procedeelor Uchi Matta, Harai Goshi și variante ale acestora | Demonstrația | 2 ore |
| Bibliografie | | | |

Chirazi, M., Judo – îndrumar de lucrări practice, Editura Universității “Al. Ioan Cuza” din Iași, 2016
Chirazi, M., Inițierea în judo – jocuri și exerciții cu partener, Editura Pim, Iași, 2006.
Hantău, I., *Judo, curs opțional* – I.N.E.F.S. București, 1989.
Hazincop, A., *Judo - Îndrumar metodic – curs de bază*, Editura Universității “Al. I. Cuza”, Iași, 1993.
Ștefănuț, S., *Antrenamentul sportiv în judo*, Editura Scrisul Românesc, Craiova, 1986.

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

Participare la organizarea unui concurs de judo pe plan local

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|---|---|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs | Cunoașterea noțiunilor teoretice de bază din Judo | - Notare finală | 20% |
| 10.5 Lucrări practice | Demonstrarea căderilor și a cincei tehnici din judo (cu partener) | - Notare curentă | 80% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| Punctajul final calculat se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea finală și evaluările curente (activitatea de la lucrările practice) și trebuie să reprezinte o notă de promovare (5). | | | |

Data completării,
22.09.2023

Titular de curs,
prof. univ. Chirazi Marin

Titular de lucrări practice,
prof. univ. Chirazi Marin

Data avizării în departament,
27.09.2023

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORT |
| 1.4 Domeniul de studii | EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORT |
| 1.5 Ciclu de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Educație Fizică și Sportivă |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|---|---------------|-----|---------------------|---|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Teoria și practica în sporturi de combat: arte marțiale | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Conf. Univ. Dr. RUS Cristian-Mihail | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Conf. Univ. Dr. RUS Cristian-Mihail | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | II | 2.5 Semestrul | III | 2.6 Tip de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei* | Op |

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

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

| | | | | | |
|--|----|----------|----|----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 3 | 3.2 curs | 1 | 3.3 lucrări practice | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 42 | 3.5 curs | 14 | 3.6 lucrări practice | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 10 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 9 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 4 |
| Tutoriat | | | | | 5 |
| Examinări | | | | | 3 |
| Alte activități | | | | | 2 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 33 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 75 |
| 3.9 Numărul de credite | | | | | 3 |

4. Precondiții (dacă este cazul)

| | |
|-------------------|--|
| 4.1 De curriculum | ANATOMIA, ATLETISM, GIMNASTICĂ, TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI |
| 4.2 De competențe | Nu este cazul. |

5. Condiții (dacă este cazul)

| | |
|--|--------------------------------------|
| 5.1 De desfășurare a cursului | Sala de curs, mijloace audio vizuale |
| 5.2 De desfășurare a lucrărilor practice | Sală de gimnastică |

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

| | |
|----------------------------------|--|
| 7.1 Obiectivul general | Înșuirea cunoștințelor teoretice, metodice și practice necesare unei bune desfășurări a activităților ce folosesc mijloacele sporturilor de luptă, Karate. |
| 7.2 Obiectivele specifice | <p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizeze mijloace din sporturilor de luptă, Karate, în lecția de educație fizică sau la cercurile sportive. |

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|---------------------|--|--|---|
| 1. | Introducere în lumea artelor marțiale. Origini, evoluții. | Curs interactiv | 2 ore |
| 2. | Karate-Do-Calea Mâinilor Goale. Do-Dojo-Dojo Kun. | Curs interactiv | 2 ore |
| 3. | Pozițiile în Karate. Arme naturale. | Curs interactiv | 2 ore |
| 4. | Kihon, Kata, Kumite. | Curs interactiv | 2 ore |
| 5. | Mijloacele gimnasticii utilizate în lecția de Karate. Karate-Do-ul mijloc al Educației Fizice. | Curs interactiv | 2 ore |
| 6. | Competițiile în Karate. | Curs interactiv | 2 ore |
| 7. | Karate-ul mijloc de auto-apărare. | Curs interactiv | 2 ore |
| Bibliografie | | | |
| 8.2 | Lucrări practice | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
| 1. | Uke Waza blocaje;gedan barai; uchi uke; age uke; morote uke Soto uke, uchi komi; otoshi uke; shuto uke; haisho uke | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații. | 4 ore |
| 2. | Keri waza tehnici de picior de atac sau contra atac | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații. | 4 ore |
| 3. | Ughi waza tehnici de lovire indirectă cu mâna | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații. | 4 ore |

| | | | |
|--|------------------------------------|--|-------|
| 4. | Kata : taikyoku shodan: te no kata | Demonstrații: Demonstrații intuitive: Explicații însoțite de demonstrații. | 4 ore |
| 5. | Kata : Heian Shodan | Demonstrații: Demonstrații intuitive: Explicații însoțite de demonstrații. | 4 ore |
| 6. | Kumite:gohon; sambon | Demonstrații; Demonstrații intuitive: Explicații însoțite de demonstrații. | 4 ore |
| 7. | Kumite: jiyu ippon:jiyu kumite | Demonstrații; Demonstrații intuitive: Explicații însoțite de demonstrații. | 4 ore |
| <ul style="list-style-type: none"> • Bibliografie Bücher, H.G. <i>Karate-Do. Artă marțială și sport</i>. Editura Mirador Arad 1997. • Bucur, N., <i>Karate</i>. Editura Stadion. București 1972 • Rus, C.M., <i>Gimnastica în școală</i>. Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza" Iași 2011. • Rus, C.M., <i>Karate. Pentru profesorul de educație fizică și sport</i>. Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza" Iași 2014 • Ungurean, M., <i>Karate. Kata Shotokan</i>. Garell publishing House București 1994 | | | |

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

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

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|--|--|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs | Noțiuni fundamentale legate de artele marțiale. Particularitățile probelor de concurs în artele marțiale-Karate. | Evaluare orală | 60% |
| 10.5 Lucrări practice | Verificarea nivelului de însușire a tehnicii elementelor de bază la sărituri, sol și la un aparat la alegere. | Evaluare practică | 40% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Participarea activă și conștientă la toate activitățile practice programate; • Realizarea la nivel maxim de posibilități a tuturor sarcinilor stabilite pentru fiecare activitate practică; • progresul realizat de student privind execuțiile tehnice; • Performanța individuală realizată la toate probele de control; <p>Îndeplinirea tuturor cerințelor formulate de cadrul didactic titular de disciplină.</p> | | | |

Data completării,
16.09.2023

Titular de curs,
Conf.dr. Rus Cristian Mihail

Titular de lucrări practice,
Conf.dr. Rus Cristian Mihail

Data avizării în departament,
27.09.2023

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.4 Domeniul de studii | EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.5 Ciclu de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Educație Fizică și Sportivă |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|---------------|-----|---------------------|-----|--------------------------|---|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Gimnastică aerobică de întreținere | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | - | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Lect. Univ. Dr. DUMITRU Iulian-Marius | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | II | 2.5 Semestrul | III | 2.6 Tip de evaluare | EVP | 2.7 Regimul disciplinei* | F |

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

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

| | | | | | |
|--|----|----------|---|----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 2 | 3.2 curs | 0 | 3.3 lucrări practice | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 28 | 3.5 curs | 0 | 3.6 lucrări practice | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 12 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 3 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 2 |
| Tutoriat | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități | | | | | 1 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 22 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 50 |
| 3.9 Numărul de credite | | | | | 2 |

| | | |
|----------------------------------|-------------------|--------------------|
| 4. Precondiții (dacă este cazul) | 4.1 De curriculum | Gimnastică de bază |
| 4.2 De competențe | Nu este cazul | |

5. Condiții (dacă este cazul)

| | |
|--|--|
| 5.1 De desfășurare a cursului | |
| 5.2 De desfășurare a lucrărilor practice | Sală de fitness/aerobic cu dotări specifice sau teren amenajat în aer liber. Instalație de sonorizare. |

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|---------------------|---|--|--|
| Bibliografie | | | |
| 8.2 | Lucrări practice | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
| 1. | Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (inițiere) | Învățare pas-cu-pas | 2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM |
| 2. | Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (nivel mediu) | Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate | 2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM |
| 3. | Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (nivel complex) | Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate | 2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM |
| 4. | Activități aerobice de tip <i>combat</i> (inițiere) | Învățare pas-cu-pas | 2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM |
| 5. | Activități aerobice de tip <i>combat</i> (nivel mediu) | Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate | 2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM |
| 6. | Activități aerobice de tip <i>combat</i> (nivel complex) | Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate | 2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM |
| 7. | Step aerobic: pași și legări de bază | Învățare pas-cu-pas | 2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | | Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM |
| 8. | Step aerobic: legări și combinații (nivel mediu) | Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate | 2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM |
| 9. | Metodologia construirii block-urilor de aerobic (legări simple) | Învățare pas-cu-pas | 2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM |
| 10. | Metodologia construirii block-urilor de aerobic (legări complexe) | Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate | 2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM |
| 11. | Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative (nivel de bază) | Învățare pas-cu-pas | 2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM |
| 12. | Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative (legări, combinații, miniprograme) | Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate | 2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM |
| 13. | Conceperea unor programe simple de grup | Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate | 2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM |
| 14. | Conceperea creativă și adaptată la diverse variabile a programelor de lucru în grup | Accesarea unor structuri tehnice cu grad complex de dificultate | 2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM |
| Bibliografie | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM • Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint. • Constantin I.C. (2012). Fitness.Ghid pentru începători. Iași: Editura PIM. • Moraru, C. (2012). Gimnastica aerobică. Noțiuni de bază și programe de întreținere. Iași: Editura Junimea • Popescu, A. (2012). Sportul aerobic în școală. București: Editura Elisaváros | | | |

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

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

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|---|--|--|---------------------------------|
| 10.4 Curs | | | |
| 10.5 Lucrări practice | Conceperea unui program de gimnastică aerobică folosind una dintre formele specifice la alegere. | Verificare practică (conducerea unui program de gimnastică aerobică) | 100% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • obținerea notei minime de promovare (nota 5) • 100% prezență la lucrările practice desfășurate | | | |

Data completării,
22.09.2023

Titular de curs,
Lect. Univ. Dr. Iulian DUMITRU

Titular de lucrări practice,
Lect. Univ. Dr. Iulian DUMITRU

Data avizării în departament,
27.09.2023

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU

Popescu



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.4 Domeniul de studii | EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.5 Ciclul de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Educație Fizică și Sportivă |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|---|---------------|----|---------------------|-----|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Aplicații practice discipline sportive de apă | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | - | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Lect. Univ. Dr. PETREA Renato-Gabriel | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | II | 2.5 Semestrul | IV | 2.6 Tip de evaluare | EVP | 2.7 Regimul disciplinei* | Ob |

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

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

| | | | | | |
|--|----|----------|---|----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 2 | 3.2 curs | 0 | 3.3 lucrări practice | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 28 | 3.5 curs | 0 | 3.6 lucrări practice | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 7 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 5 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 4 |
| Tutoriat | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități | | | | | 2 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 22 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 50 |
| 3.9 Numărul de credite | | | | | 2 |

4. Precondiții (dacă este cazul)

| | |
|-------------------|--|
| 4.1 De curriculum | Să parcurgă conținutul cursurilor: Gimnastica de bază; Bazele generale ale atletismului; Gimnastică de bază: Anatomie funcțională; Teoria și practica în sporturi de apă: Înot. |
| 4.2 De competențe | <ul style="list-style-type: none">▪ Să stăpânească limbajul de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită.▪ Să înoate în 3 procedee: craul, spate și bras.▪ Să aibă capacitatea de a concepe exerciții specifice, în succesiune metodică corectă, pentru însușirea tehnicii înotului sportiv și a înotului aplicativ.▪ Să poată acorda primul ajutor în caz de accidente.▪ Să cunoască manevrele specifice reanimării cardio-respiratorii.▪ Să fie capabil să organizeze activitățile specifice agrementului nautic. |

| | |
|--|---|
| | ▪ Să posedă cunoștințe din domeniul psiho-pedagogiei. să dea dovadă de tact pedagogic în situații speciale. |
|--|---|

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|---------------------|---|---|---|
| 1. | - | - | - |
| Bibliografie | | | |
| 8.2 | Lucrări practice | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
| 1 | Consolidarea tehnicii de înot sportiv în condițiile practicării în ape deschise | Exersare practică | 2 ore |
| 2 | Exersarea tehnicilor de înot aplicativ. Fiziologia înecului. Proceduri de acordare a primului ajutor în caz de înec | Prezentare, demonstrație, exersare practică | 2 ore |
| 3 | Prezentarea ambarcaunilor sportive și de agrement | Prezentare, demonstrație | 2 ore |

| | | | |
|--|---|---|-------|
| 4 | Tehnica manevrării diferitelor tipuri de ambarcațiuni (caiac, canoe, schif, windsurf, kitesurf etc.) | Prezentare, demonstrație | 2 ore |
| 5 | Tehnica manevrării caiacelor - învățare | Prezentare, demonstrație, exersare practică | 2 ore |
| 6-7-8 | Tehnica manevrării caiacelor - consolidare | Exersare practică | 6 ore |
| 9 | Tehnica de manevrare a schifurilor - învățare | Prezentare, demonstrație, exersare practică | 2 ore |
| 10-11-12 | Tehnica de manevrare a schifurilor - consolidare | Exersare practică | 6 ore |
| 13. | Diferite alte variante de practicare a mișcării în apă. Modalități de organizare a activităților specifice pentru petrecerea timpului liber în preajma unei ape | Prezentare interactivă, aplicație practică | 2 ore |
| 14. | Alcătuirea unui traseu și organizarea unei expediții pe o apă curgătoare | Prezentare interactivă, aplicație practică | 2 ore |
| Bibliografie <ul style="list-style-type: none"> • Petrea. R.G.. (2020). <i>ÎNOT de la teorie la practică</i>. Editura Risoprint. Cluj-Napoca. • Rus C.M.. (2018). <i>ÎNOTUL pentru profesorul de educație fizică și sport</i>. Editura Universității „A.I.I.Cuza”. Iași. • Fetescu. S.. (2016). <i>Înot teorie, tehnică, metodică, organizare</i>. Editura Pim. Iași. • Chirazi. M. (2015). <i>Tehnici de manevrare a ambarcațiunilor</i>. Editura Pim. Iași. | | | |

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

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

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|---|--|--|--|
| 10.4 Curs | - | - | - |
| 10.5 Lucrări practice | Evaluarea finală: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Prezența în proporție de 100% la activitățile practice programate; ▪ Parcurgerea cu caiacul a unui traseu aplicativ; ▪ Participare la o minixpediție pe distanța de 7 km; ▪ Simularea răsturnării cu caiacul, ieșirea din caiac și reurcarea în caiac. | Testare practică, demonstrarea tehnicii mânăuirii caiacului, dialogul interactive. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 25%; ▪ 25%; ▪ 25%; ▪ 25%. |
| 10.6 Standard minim de performanță <ul style="list-style-type: none"> ▪ 100% prezență la lucrările practice; ▪ Participarea activă și conștientă la toate activitățile practice programate; ▪ Obținerea minimum a notei 5 la fiecare probă practică programată; ▪ Realizarea la nivel maxim de posibilități a tuturor sarcinilor stabilite pentru fiecare activitate practică în parte; ▪ Îndeplinirea tuturor cerințelor formulate de cadrul didactic titular de disciplină; ▪ Progresul realizat de student privind tehnicile de înot aplicativ și tehnica mânăuirii diferitelor ambarcațiuni de agrement nautic. Capacitatea de a organiza activități specifice de agrement nautic; ▪ Performanța individuală realizată la toate probele de control stabilite comparativ cu baremele de notare fixate. | | | |

Data completării,
21.09.2023

Titular de curs,

Titular de lucrări practice,

Data avizării în departament,
27.09.2023

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU






FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.4 Domeniul de studii | EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.5 Ciclul de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Educație Fizică și Sportivă |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|--|---------------|----|---------------------|---|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Metodica predării fotbalului în școală | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Conf. Univ. Dr. HONCERIU Cezar | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Asist. Univ. Dr. STEGARU Vlad-Ionuț | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | II | 2.5 Semestrul | IV | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei* | Ob |

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

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

| | | | | | |
|--|----|----------|----|----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 4 | 3.2 curs | 2 | 3.3 lucrări practice | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 56 | 3.5 curs | 28 | 3.6 lucrări practice | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 24 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 12 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 12 |
| Tutoriat | | | | | 9 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități | | | | | 10 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 69 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 125 |
| 3.9 Numărul de credite | | | | | 5 |

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

| | |
|-------------------------------|------------------------------|
| 5.1 De desfășurare a cursului | Sală de curs, videoproiector |
|-------------------------------|------------------------------|

| | |
|--|---|
| 5.2 De desfășurare a lucrărilor practice | Teren sintetic. mingi, materiale auxiliare. |
|--|---|

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

| | |
|----------------------------------|--|
| 7.1 Obiectivul general | Dobândirea de cunoștințe asupra caracteristicilor, tendințelor și valențelor formative ale jocului de fotbal. Cunoștințe specifice asupra aspectelor teoretice de bază ale jocului de fotbal. |
| 7.2 Obiectivele specifice | <p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili: • Să cunoască principalele metode de predare ale jocului de fotbal. • Să analizeze tehnica și tactica de joc a unei echipe de fotbal. • Cunoașterea curriculei specifice și încadrarea corespunzătoare a metodelor și mijloacelor specifice jocului de fotbal în documentele metodico-didactice. • Să cunoască și să poată alege mijloacele potrivite pentru predarea tehnicii, tacticii și a aspectelor teoretice specifice jocului de fotbal. • Cunoașterea etapelor selecției, antrenării și conducerii în competiții a reprezentativei școlare de fotbal. |

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|-----|--|-----------------------------------|---|
| 1. | Caracteristicile, tendințele și valențele educative ale jocului de fotbal. | Prelegere interactivă PPT, video. | 2 ore |
| 2. | Conținutul jocului de fotbal în apărare. Conținutul jocului de fotbal în atac. Tehnica jocului de fotbal. Elemente tehnice fără minge. Elemente tehnice executate cu mingea. | Prelegere interactivă PPT, video. | 2 ore |
| 3. | Tactica jocului de fotbal. Tactica în atac. Tactica în apărare. | Prelegere interactivă PPT, video. | 2 ore |
| 4. | Aspecte generale privind predarea fotbalului în școală. | Prelegere interactivă PPT, video. | 2 ore |
| 5. | Bazele generale ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică. | Prelegere interactivă PPT, video. | 2 ore |
| 6. | Caracteristicile formative ale jocului de fotbal școlar. | Prelegere interactivă PPT, video. | 2 ore |
| 7. | Fotbalul în învățământul primar. | Prelegere interactivă PPT, video. | 2 ore |
| 8. | Fotbalul în învățământul gimnazial. | Prelegere interactivă PPT, video. | 2 ore |
| 9. | Proiectarea unității de învățare. | Prelegere interactivă PPT, video. | 2 ore |
| 10. | Fotbalul în învățământul liceal. | Prelegere interactivă PPT, video. | 2 ore |

| | | | |
|-----|--|-----------------------------------|-------|
| 11. | Proiectarea unității de învățare. | Prelegere interactivă PPT, video. | 2 ore |
| 12. | Organizarea fotbalului la nivel școlar și de reprezentativă școlară. | Prelegere interactivă PPT, video. | 2 ore |
| 13. | Resurse procedurale în dinamica jocului de fotbal pe teren de diferite dimensiuni. | Prelegere interactivă PPT, video. | 2 ore |
| 14 | Metodica predării fotbalului. Curs cu caracter recapitulative. | Prelegere interactivă PPT, video. | 2 ore |

Bibliografie

Honceriu, C. (2010). Fotbalul în școală. Editura Universității Al. I. Cuza, Iași.
Honceriu, C. (2015). Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM. Iași.
Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
M.E.C.T., Consiliul național pentru curriculum și evaluare în învățământul preuniversitar – Programme școlare pentru învățământul gimnazial. Anexa nr.3.01. la Ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 4700/07.07.2008.

| 8.2 | Lucrări practice | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|-----|--|---|--|
| 1. | Metode și mijloace pentru predarea tehnicii jocului de fotbal. Elemente tehnice de bază. | Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare. | 2 ore |
| 2. | Metode și mijloace pentru predarea tehnicii jocului de fotbal. Procedee tehnice de bază. | Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare. | 2 ore |
| 3. | Metode și mijloace pentru predarea tehnicii jocului de fotbal. Elemente de tehnică specifică pe posturi. | Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare. | 2 ore |
| 4. | Metode și mijloace pentru predarea tacticii jocului de fotbal. Tactica de joc în atac. | Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare. | 2 ore |
| 5. | Metodica predării fotbalului în ciclul primar. Metode și mijloace. Tehnică. | Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare. | 2 ore |
| 6. | Metodica predării fotbalului în ciclul primar. Metode și mijloace. Tehnică. | Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare. | 2 ore |
| 7. | Metodica predării fotbalului în ciclul primar. Metode și mijloace. Tehnică. Organizare de joc. | Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare. | 2 ore |
| 8. | Metodica predării fotbalului în ciclul gimnazial. Metode și mijloace. Tehnică de colaborare. | Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare. | 2 ore |
| 9. | Metodica predării fotbalului în ciclul gimnazial. Metode și mijloace. Tactică. | Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare. | 2 ore |
| 10. | Metodica predării fotbalului în ciclul liceal. Metode și mijloace. Tehnică. | Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare. | 2 ore |

| | | | |
|-----|---|---|-------|
| 11. | Metodica predării fotbalului în ciclul liceal. Metode și mijloace. Tehnică și tactică | Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare. | 2 ore |
| 12. | Metodica selecției și pregătirii reprezentativei școlare. Ciclul gimnazial. | Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare. | 2 ore |
| 13. | Metodica selecției și pregătirii reprezentativei școlare. Ciclul liceal. | Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare. | 2 ore |
| 14. | Evaluare practică. | Evaluare. | 2 ore |

Bibliografie

Honceriu, C. (2010). Fotbalul în școală. Editura Universității Al. I. Cuza, Iași.
Honceriu, C. (2015). Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint. Cluj-Napoca.
Honceriu, C. (2016). Un retur de poveste în cifre. Editura Pim. Iași.
Honceriu, C. (2022). Metodica predării fotbalului în școală.
M.E.C.T., Consiliul național pentru curriculum și evaluare în învățământul preuniversitar – Programme școlare pentru învățământul gimnazial. Anexa nr.3.01. la Ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 4700/07.07.2008.

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

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

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|------------------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs | Evaluare pe parcurs | Examen | 50% |
| 10.5 Lucrări practice | Evaluare pe parcurs | Probe practice | 50% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| Minim nota 5 la examen. | | | |

Data completării,
15.09.2023

Titular de curs,
Conf.univ.dr. Cezar Honceriu

Titular de lucrări practice,
Asist. Univ. Dr. STEGARU Vlad-Ionuț

Data avizării în departament,
27.09.2023

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.4 Domeniul de studii | EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.5 Ciclul de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Educație Fizică și Sportivă |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|--|---------------|----|---------------------|---|-------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Metodica predării atletismului în școală | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Conf. Univ. Dr. RADU Liliana-Elisabeta | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Conf. Univ. Dr. RADU Liliana-Elisabeta | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | II | 2.5 Semestrul | IV | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Ob |

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

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

| | | | | | |
|--|----|----------|----|----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 4 | 3.2 curs | 2 | 3.3 lucrări practice | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 56 | 3.5 curs | 28 | 3.6 lucrări practice | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 28 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 28 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 28 |
| Tutoriat | | | | | 4 |
| Examinări | | | | | 4 |
| Alte activități | | | | | 2 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 94 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 150 |
| 3.9 Numărul 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 dotată cu laptop și videoproiector |
|-------------------------------|---|

| | |
|--|---|
| 5.2 De desfășurare a lucrărilor practice | Teren cu pistă de atletism/sală de atletism, cu dotările necesare. Studenții se vor prezenta în echipament sportiv adecvat. |
|--|---|

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

| | |
|----------------------------------|--|
| 7.1 Obiectivul general | Formarea sistemului de deprinderi necesare în predarea atletismului în școală. |
| 7.2 Obiectivele specifice | <p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> Să proiecteze și să planifice conținutul atletismului pe clase; Să utilizeze documentele curriculare specifice atletismului; Să descrie și să demonstreze sisteme operaționale specifice Atletismului pe clase; Să utilizeze elemente de management și marketing pentru organizarea și desfășurarea competițiilor atletice. |

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|-----|--|-------------------------|--|
| 1. | - Bazele generale și metodice generale ale predării exercițiilor de atletism | - Prelegere interactivă | - 2 ore Radu L. Atletismul în școală |
| 2. | - Etapele învățării exercițiilor de atletism | - Prelegere interactivă | - 2 ore Radu L. Atletismul în școală |
| 3. | - Prevenirea și corectarea greșelilor în învățarea tehnicii exercițiilor de atletism. | - Prelegere interactivă | - 2 ore Radu L. Atletismul în școală |
| 4. | - Metodica predării exercițiilor de alergări (alergare de semifond, cros) | - Prelegere interactivă | - 2 ore Radu L. Atletismul în școală |
| 5. | - Metodica predării exercițiilor de alergări (alergare de viteză, ștafetă, garduri) | - Prelegere interactivă | - 2 ore Radu L. Atletismul în școală oală |
| 6. | - Metodica predării exercițiilor de sărituri (săritura în lungime) | - Prelegere interactivă | - 2 ore Ursanu G. Metodica predării exercițiilor de atletism |
| 7. | - Metodica predării exercițiilor de sărituri (săritura în înălțime) | - Prelegere interactivă | - 2 ore Ursanu G. Metodica predării exercițiilor de atletism |
| 8. | - Metodica predării exercițiilor de aruncări (aruncarea mingii de oină) | - Prelegere interactivă | - 2 ore Popescu V. Atletismul în școală |
| 9. | - Metodica predării exercițiilor de aruncări (aruncarea greutății) | - Prelegere interactivă | 2 ore Popescu V. Atletismul în școală |
| 10. | - Sistemul mijloacelor pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea exercițiilor de atletism specific educației fizice școlare | - Prelegere interactivă | - 2 ore Ursanu G. Metodica predării exercițiilor de atletism |

| | | | |
|-----|--|-------------------------|--|
| 11. | - Proiectarea unităților de învățare pentru nivelul primar | - Prelegere interactivă | - 2 ore Ursanu G. Metodica predării exercițiilor de atletism |
| 12. | - Proiectarea unităților de învățare pentru învățământul gimnazial | - Prelegere interactivă | - 2 ore Ursanu G. Metodica predării exercițiilor de atletism |
| 13. | - Metodica pregătirii echipei reprezentative de atletism la nivel primar (50m, 600m) și gimnazial (cros, tetratlon școlar) | - Prelegere interactivă | - 2 ore Radu L. Atletismul în școală |
| 14. | Regulamentul de organizare și desfășurare a competițiilor școlare de atletism | - Prelegere interactivă | - 2 ore Radu L. Atletismul în școală |

Bibliografie

Radu LE. Atletismul în școală. Editura UAIC. 2013

Popescu. V. Atletism – tehnica și metodică probelor atletice. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași, 2004

Ursanu. G. Metodica predării exercițiilor de atletism, curs. Editura Universității Al. I. Cuza din Iași. 2018

Regulamentul concursurilor de atletism www.fra.ro

| 8.2 | Lucrări practice | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|-----|--|---|---|
| 1. | - Pregătirea organismului pentru efort, încălzire specifică atletismului. Exerciții din școala alergării: variante de alergare și combinații, exerciții speciale atletice și combinații de exerciții. | - Explicație, demonstrație, exersare, discuții | - 2 ore, Bighiu CN. Ghid metodologic Educație fizică și sport |
| 2. | - Demersul metodic și exerciții pentru alergarea de viteză: pasul alergător de accelerare; pasul alergător lansat de viteză; startul de jos și lansarea de la start; exerciții pentru corectarea greșelilor; noțiuni de regulament. | - Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții | - 2 ore, Radu LE. Atletismul în școală |
| 3. | - Demersul metodic și exerciții pentru alergarea de viteză: alergarea de viteză cu start de jos pe distanțe între 10-60m; alergare de viteză sub formă de întrecere; noțiuni de regulament. | - Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții | - 2 ore, Radu LE. Atletismul în școală |
| 4. | - Demersul metodic și exerciții pentru alergare de rezistență: pasul alergător lansat de semifond; startul de sus și lansarea de la start; alergare de rezistență pe distanțe cuprinse între 400-1000m; corelarea pașilor cu ritmul de alergare. | - Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții | - 2 ore, Radu LE. Atletismul în școală |
| 5. | - Demersul metodic și exerciții pentru alergare de rezistență: alergare pe teren variat; noțiuni de regulament; informații cu caracter sportiv. | - Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții | - 2 ore, Radu LE. Atletismul în școală |
| 6. | - Demersul metodic și exerciții pentru alergarea peste obstacole: atacul obstacolului; ritmul pașilor între obstacole. | - Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții | - 2 ore, Bighiu CN. Ghid metodologic Educație fizică și sport |
| 7. | - Demersul metodic și exerciții din școala săriturii: sărituri pe loc, din deplasare, sărituri pe un picior și pe ambele, pasul săltat, pasul sărit. | - Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții | - 2 ore, Radu LE. Atletismul în școală |
| 8. | - Demersul metodic și exerciții pentru săritura în lungime cu 1 pas și 1/2: sărituri cu elan de 3-5 pași pentru bătaie desprindere; zbor și aterizare; sărituri cu elan de 7-9 pași cu bătaie în zonă; elemente de regulament. | - Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții | - 2 ore, Bighiu CN. Ghid metodologic Educație fizică și sport |
| 9. | - Demersul metodic și exerciții pentru săritura în lungime cu 1 pas și 1/2: etalonarea elanului, concurs, elemente de regulament | - Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții | - 2 ore, Bighiu CN. Ghid metodologic Educație fizică și sport |
| 10. | - Demersul metodic și exerciții pentru săritura în înălțime cu pășire: elan de 3-5 pași, bătaie în zonă marcată, etalonarea elanului; noțiuni de regulament. | - Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții | - 2 ore, Radu LE. Atletismul în școală |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 11. | - Demersul metodic și exerciții din școala aruncării. aruncări tip azvârlire; aruncarea mingii de oină de pe loc. | - Explicație, demonstrație. exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții | - 2 ore, Radu I.E. Atletismul în școală |
| 12. | - Demersul metodic și exerciții pentru aruncarea mingii de oină cu pas adăugat/încrucișat; aruncări cu elan mediu la distanță; concurs; noțiuni de regulament. | - Explicație, demonstrație. exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții | - 2 ore, Radu I.E. Atletismul în școală |
| 13. | - Demersul metodic și exerciții din școala aruncării: aruncări tip împingere și lansare | - Explicație, demonstrație. exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții | - 2 ore, Radu I.E. Atletismul în școală |
| 14. | - Poliatioane (tetratlon școlar) | - Explicație, demonstrație. exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții | - 2 ore, Radu I.E. Atletismul în școală |

Bibliografie

Radu I.E. Atletismul în școală. Editura UAIC. 2013

Popescu. V. Atletism – tehnica și metodică probelor atletice. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iasi, 2004

Ursanu. G. Metodica predării exercițiilor de atletism. curs. Editura Universității Al. I. Cuza din Iași, 2018

Programe școlare în vigoare www.edu.ro

Bighiu CN. Ghid metodologic Educație fizică și sport. Editura Casei Corpului Didactic, vaslui, 2021

<https://www.didactic.ro/materiale-didactice/ghid-metodologic-educatie-fizica-si-sport>

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, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe cerințele programei școlare pentru învățământul gimnazial. Tematica acoperă conceptele majore ale competențelor ce trebuie atinse în conformitate cu standardele comunității profesionale și inserția pe piața muncii a profesorilor de educație fizică.

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|---|--|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs | - Evaluare finală | - Examen scris | - 50% |
| 10.5 Lucrări practice | - Realizarea caietului de lucrări practice - Susținerea a trei secvențe practico-metodice - Susținerea probei practice | - Notare curentă | - 15% - 20% - 15% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| Realizarea caietului de lucrări practice Nota 5 la examenul scris. | | | |

Data completării,
20.09.2023

Titular de curs,
Conf. dr. Liliana Elisabeta RADU

Titular de lucrări practice,
Conf. dr. Liliana-Elisabeta RADU

Data avizării în departament,
27.09.2023

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.4 Domeniul de studii | EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.5 Ciclul de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Educație Fizică și Sportivă |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|---|---------------|----|---------------------|---|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Metodica predării gimnasticii în școală | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Conf. Univ. Dr. RUS Cristian-Mihail | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Conf. Univ. Dr. RUS Cristian-Mihail | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | II | 2.5 Semestrul | IV | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei* | Ob |

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

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

| | | | | | |
|--|----|----------|----|----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 4 | 3.2 curs | 2 | 3.3 lucrări practice | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 56 | 3.5 curs | 28 | 3.6 lucrări practice | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 16 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 15 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 15 |
| Tutoriat | | | | | 15 |
| Examinări | | | | | 8 |
| Alte activități | | | | | |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 69 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 125 |
| 3.9 Numărul de credite | | | | | 5 |

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

| | |
|--|---------------------------------------|
| 5.1 De desfășurare a cursului | Sala de curs, mijloace audio vizuale |
| 5.2 De desfășurare a lucrărilor practice | Sala de gimnastică cu dotări standard |

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

| | |
|----------------------------------|---|
| 7.1 Obiectivul general | Înșușirea cunoștințelor teoretice, metodice și practice necesare unei bune desfășurări a activităților ce folosesc mijloacele Gimnasticii. |
| 7.2 Obiectivele specifice | <p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizeze mijloacele Gimnasticii în raport cu nivelul clasei la care lucrează (vârstă, dezvoltare motrică etc.). • Se adapteze la particularitățile școlilor din teritoriu (bază material etc.). • Utilizeze mijloace didactice pentru prevenirea accidentelor prin asigurare și ajutor nemijlocit. |

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|-----|---|--|--|
| 1. | Fisa disciplinei. Criterii de notare pentru evaluarea referatelor finale.Evoluția Domeniului | Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare | 2 ore |
| 2. | Scurt istoric. Popoarele antice. Evoluții – Renașterea, creatorii de școli și sisteme. | Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare | 2 ore |
| 3. | Sistemele de gimnastică. Gimnastica în România – Gheorghe Moceanu, Spiru Haret. | Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare | 2 ore |
| 4. | Domeniul gimnasticii. Obiectul și importanța gimnasticii. Caracteristicile și scopurile gimnasticii. Mijloacele și ramurile gimnasticii. Terminologia gimnasticii. | Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare | 2 ore |
| 5. | Descrierea exercițiilor în Gimnastică. | Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare | 2 ore |
| 6. | Factori cheie ai activității de predare a gimnasticii. Stilul de predare. Proiectul de lecție. Structura. Obiective. Conținut – mijloace. | Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare | 2 ore |
| 7. | Importanța, sistematizarea și mijloacele gimnasticii de bază. Repartizarea mijloacelor gimnasticii în verigile V1 –V3; V7 – V8 din lecția de educație fizică. Conținuturi. Exerciții de Front și Formații ; Exerciții de dezvoltare fizică armonioasă generală. | Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare | 2 ore |

| | | | |
|-----|--|---|-------|
| 8. | Repartizarea mijloacelor gimnasticii în verigile V4: V6 din lecția de educație fizică. Conținuturi. | Prelegere interactivă, problematizare, algoritimizare | 2 ore |
| 9. | Repartizarea mijloacelor gimnasticii în veriga V5. Conținuturi. Gimnastică acrobatică și săriturile cu sprijin în școală. | Prelegere interactivă, problematizare, algoritimizare | 2 ore |
| 10. | Exerciții acrobatice sub formă de piramide. | Prelegere interactivă, problematizare, algoritimizare | 2 ore |
| 11. | Gimnastica în școală. Forme de practicare a gimnasticii în școală. Formarea deprinderilor motrice necesare în gimnastică. Procedee metodice utilizate în gimnastică. | Prelegere interactivă, problematizare, algoritimizare | 2 ore |
| 12. | Gimnastica sub forma de joc. Metodica organizării jocurilor de mișcare. | Prelegere interactivă, problematizare, algoritimizare | 2 ore |
| 13. | Prevenirea accidentelor în lecție. Asigurarea și ajutorul în lecțiile de gimnastică. Cauzele apariției accidentelor și prevenirea lor. | Prelegere interactivă, problematizare, algoritimizare | 2 ore |
| 14. | Recapitulare. | Prelegere interactivă, problematizare, algoritimizare | 2 ore |

Bibliografie

Referințe principale:

- RUS C.M. – *PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT.GIMNASTICA* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2005
- RUS C.M. – *FORMAREA PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. Mijloacele gimnasticii de bază pentru învățământul superior* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2008
- RUS C.M. – *PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT.MIJLOACE FOLOSITE ÎN ȘCOALĂ* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2010
- RUS C.M. – *GIMNASTICA. NOTE DE CURS.* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2011

Referințe suplimentare:

RUS, CM 2019 „Ghidul candidatului la titularizare sau definitivat pentru disciplina Educație Fizică si Sport”, Editura Risoprint Cluj Napoca; ISBN 978-973-53-2337-0.

| 8.2 | Lucrări practice | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|-----|--|---|--|
| 1. | Consolidarea mijloacelor folosite în cadrul lecțiilor practice din anul I semestrul I. | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare. | 2 ore |
| 2. | Elemente acrobatice și artistice legate în linia acrobatică. | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare. | 2 ore |
| 3. | Elemente acrobatice și artistice legate în linia acrobatică în exerciții integrale. | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare. | 2 ore |
| 4. | Sărituri prin îndreptare de pe cap la ladă. | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare. | 2 ore |
| 5. | Elemente statice, poziții: Stând pe omoplați; pe cap; pe mâini; podul. | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare. | 2 ore |
| 6. | Elemente statice, poziții: cumpăna; semisfoara; sfoara. | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare. | 2 ore |
| 7. | Rulări; rostogoliri; rostogoliri înapoi în stând pe mâini; cilindru; Roată laterală. | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare. | 2 ore |
| 8. | Îndreptare de pe ceafă; Răsturnări lente înainte –înapoi; rondă; flic-flac înainte. | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare. | 2 ore |
| 9. | Răsturnări lente înainte-înapoi; rondă; flic-flac înainte. | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare. | 2 ore |

| | | | |
|--|---|---|-------|
| 10. | Jocuri și ștafete. | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații. ajutor. asigurare. | 2 ore |
| 11. | Parcursuri aplicative. | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații. ajutor. asigurare. | 2 ore |
| 12. | Exerciții de dezvoltarea a calităților motrice și volitive în diferite variante (lucru frontal; pe ateliere). | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații. ajutor. asigurare. | 2 ore |
| 13. | Verificări finale. | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații. ajutor. asigurare. | 2 ore |
| 14. | Verificări finale. | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații. ajutor. asigurare. | 2 ore |
| Bibliografie | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • RUS C.M. – <i>FORMAREA PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. Mijloacele gimnasticii de bază pentru învățământul superior</i> Editura Universității, „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2008 • RUS C.M. – <i>PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. MIJLOACE FOLOSITE ÎN ȘCOALĂ</i> Editura Universității, „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2010 • RUS C.M. – <i>GIMNASTICA. NOTE DE CURS.</i> Editura Universității, „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2011 | | | |

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

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

10. Evaluare

| 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. Participare activă la cursurile teoretice. | Evaluare orală Evaluare curentă | 50% 20% |
| 10.5 Lucrări practice | Prezentarea succesiunii metodice de însușire a procedeelor tehnice specifice. | Notare curentă | 30% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Participarea activă la cursuri – două intervenții în două cursuri diferite. • Prezență la cursurile practice – 100%. • Nota 5 la verificările practice. • Nota 5 la examenul teoretic. | | | |

Data completării,
16.09.2023

Titular de curs,
Conf.dr. Rus Cristian Mihail

Titular de lucrări practice,
Conf.dr. Rus Cristian Mihail

Data avizării în departament,
27.09.2023

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU

LCV



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 | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.4 Domeniul de studii | EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.5 Ciclu de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Educație Fizică și Sportivă |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|---------------|----|---------------------|---|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Metodica predării voleiului în școală | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Conf. Univ. Dr. ȘTIRBU Ilie-Cătălin | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Conf. Univ. Dr. ȘTIRBU Ilie-Cătălin | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | II | 2.5 Semestrul | IV | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei* | Ob |

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

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

| | | | | | |
|--|----|----------|----|----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 4 | 3.2 curs | 2 | 3.3 lucrări practice | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 56 | 3.5 curs | 28 | 3.6 lucrări practice | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 20 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 15 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 15 |
| Tutoriat | | | | | 10 |
| Examinări | | | | | 4 |
| Alte activități | | | | | 5 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 69 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 125 |
| 3.9 Numărul de credite | | | | | 5 |

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

| | |
|--|---|
| 5.1 De desfășurare a cursului | Sală curs, laptop, videoproiector, conexiune internet. |
| 5.2 De desfășurare a lucrărilor practice | Sală de sport (teren), 20 mingi volei, fileu, jaloane, coșuri de mingi. |

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|-----|--|-----------------------|--|
| 1. | Considerații generale privind jocul de volei. Istoricul jocului | prelegere interactivă | 2 ore |
| 2. | Tehnica și metodologia acțiunilor individuale în atac | prelegere interactivă | 2 ore |
| 3. | Tehnica și metodologia acțiunilor individuale în apărare | prelegere interactivă | 2 ore |
| 4. | Tehnica și metodologia acțiunilor colective în atac | prelegere interactivă | 2 ore |
| 5. | Tehnica și metodologia acțiunilor colective în apărare | prelegere interactivă | 2 ore |
| 6. | Voleiul în lecția de educație fizică la ciclul gimnazial | prelegere interactivă | 2 ore |
| 7. | Modele operaționale la ciclul gimnazial | prelegere interactivă | 2 ore |
| 8. | Planificarea instruirii la ciclul gimnazial | prelegere interactivă | 2 ore |
| 9. | Particularitățile organizării de competiții și elemente de întrecere în lecția de educație fizică cu sarcini din volei | prelegere interactivă | 2 ore |
| 10. | Tactica jocului de volei | prelegere interactivă | 2 ore |
| 11. | Voleiul în lecția de educație fizică la ciclul liceal. Planificarea instruirii la ciclul liceal | prelegere interactivă | 2 ore |
| 12. | Voleiul la echipa reprezentativă școlară | prelegere interactivă | 2 ore |
| 13. | Sistemul de joc cu jucătorul din zona 6 retras | prelegere interactivă | 2 ore |
| 14. | Planificarea instruirii la echipa reprezentativă | prelegere interactivă | 2 ore |

Bibliografie

Referințe principale:

- Știrbu, I.C. – Voleiul în școală, ed. Tehnopress, Iași, 2010
- Știrbu, I.C., Puni, R. – Tehnica jocului de volei, ed. Tehnopress, Iași, 2009
- Braharu, O., Știrbu, C. – Volei pentru toți, ed. Casa de Editură Venus, Iași, 2002
- Bachmann, E., Bachmann, M. - 1000 exercices et jeux de volley-ball, ed. Vigot, Paris, 1992
- Balaiș, F., Păcuraru, A. – Volei de la selecție la performanță, ed. Academica, Galați, 1997

Referințe suplimentare:

- Iacob, I., Păcuraru, A. - Curs de volei, ed. Univ. "A.I.Cuza", Iași, 2004
- Murafa N. Stroe, Ș., - Jocul de volei, ed. U.C.F.S., București, 1967
- Păcuraru A., Balaiș, F., Iacob, I., Braharu, O. - Manualul profesorului de volei, ed. Helios, Iași, 2000
- Păcuraru, A. - Volei - tehnică și tactică, ed. Fundației Universitare, Galați, 2002.

| 8.2 | Lucrări practice | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|-----|---|---|--|
| 1. | Școala mingii. Metodica predării jocurilor de mișcare. | Proiectare didactică și discuții tematice | 2 ore |
| 2. | Metodica predării serviciului de jos din față. Metodica predării pasei de sus cu două mâini. | Proiectare didactică și discuții tematice | 2 ore |
| 3. | Metodica predării organizării celor trei lovituri. Metodica predării modelului de joc cu jucătorul din zona 6 avansat. | Proiectare didactică și discuții tematice | 2 ore |
| 4. | Metodica predării preluării de sus cu două mâini. Metodica predării jocului 2x2 pe teren redus. | Proiectare didactică și discuții tematice | 2 ore |
| 5. | Metodica predării preluării de jos cu două mâini. Metodica predării jocului 3x3 pe teren redus. | Proiectare didactică și discuții tematice | 2 ore |
| 6. | Organizarea de competiții. Sistem turneu, sistem eliminatoriu, sistem combinat. Prelucrarea practică a noțiunilor de regulament. | Proiectare didactică și discuții tematice | 2 ore |
| 7. | Metodica predării serviciului de sus din față. Metodica predării jocului 4x4 pe teren redus. | Proiectare didactică și discuții tematice | 2 ore |
| 8. | Metodica predării loviturii de atac. Metodica predării blocajului individual. | Proiectare didactică și discuții tematice | 2 ore |
| 9. | Metodica predării blocajului individual cu jucătorul din zona 3 peste tot. Metodica predării blocajului individual. la corespondent. | Proiectare didactică și discuții tematice | 2 ore |
| 10. | Metodica predării jocului bilateral 6x6. Metodica predării combinațiilor simple. | Proiectare didactică și discuții tematice | 2 ore |
| 11. | Metodica predării modelului de joc cu jucătorul din zona 6 retras. Metodica predării blocajului colectiv. | Proiectare didactică și discuții tematice | 2 ore |
| 12. | Metodica predării jocului de volei în lecția de educație fizică. Lecția cu o temă. Lecția cu două teme. | Proiectare didactică și discuții tematice | 2 ore |
| 13. | Metodica predării jocului de volei în lecția de ansamblu sportiv. | Proiectare didactică și discuții tematice | 2 ore |
| 14. | Metodica pregătirii echipei reprezentative școlare (ciclu gimnazial). Metodica pregătirii echipei reprezentative școlare. (ciclu liceal). | Proiectare didactică și discuții tematice | 2 ore |

Bibliografie

- Știrbu, I.C. - Voleiul în școală, ed. Tehnopress, Iași, 2010
- Știrbu, I.C., Puni, R. - Tehnica jocului de volei, ed. Tehnopress, Iași, 2009
- Braharu, O., Știrbu, C. - Volei pentru toți, ed. Casa de Editură Venus, Iași, 2002
- Bachmann, E., Bachmann, M. - 1000 exercices et jeux de volley-ball, ed. Vigot, Paris, 1992
- Balaiș, F., Păcuraru, A. - Volei de la selecție la performanță, ed. Academica, Galați, 1997
- Dragnea, A. - Antrenamentul sportiv, ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996.

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 ale domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|--|---|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs | Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate | Evaluare orală | 50 |
| 10.5 Lucrări practice | Elaborarea, tehnoredactarea și prezentarea materialelor de proiectare didactică folosind terminologia specifică domeniului de predare | Evaluare practică | 50 |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Condiții de prezență: prezență obligatorie - Curs: 50%, Lucrări practice: 75%.• Punctajul final calculat (media aritmetică) prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de lucrări practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5). | | | |

Data completării,

22.09.2023

Titular de curs,

conf. univ. dr. Ilie-Cătălin Știrbu



Titular de lucrări practice,

conf. univ. dr. Ilie-Cătălin Știrbu



Data avizării în departament,

27.09.2023

**Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU**





FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.4 Domeniul de studii | EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.5 Ciclu de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Educație Fizică și Sportivă |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|---|---------------|----|---------------------|---|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Sociologia în Știința Sportului și Educației Fizice | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Conf. Univ. Dr. RUSU Oana-Mihaela | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Conf. Univ. Dr. RUSU Oana-Mihaela | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | II | 2.5 Semestrul | IV | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei* | Ob |

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

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

| | | | | | |
|--|----|----------|----|-------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 3 | 3.2 curs | 1 | 3.3 seminar | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 42 | 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 16 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 16 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 16 |
| Tutoriat | | | | | 4 |
| Examinări | | | | | 3 |
| Alte activități | | | | | 3 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 58 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 100 |
| 3.9 Numărul de credite | | | | | 4 |

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 | Sala cu minim de locuri astfel încât să se respecte legislația în vigoare, calculator și videoproiector |
| 5.2 De desfășurare a seminarului | Sala cu minim de locuri astfel încât să se respecte legislația în vigoare, calculator și videoproiector |

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|-----|--|--|--|
| 1. | Constituirea sociologiei sportului ca disciplină. Obiectul sociologiei sportului | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore |
| 2. | Funcțiile socio-politice și culturale ale sportului | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore |
| 3 | Sportul ca strategie de socializare a individului | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore |
| 4 | Impactul social, politic și cultural al sporturilor extreme | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore |
| 5 | Migrația în sport | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore |
| 6 | Sportul și stratificarea socială | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore |
| 7 | Violența și sportul ca fenomene sociale | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore |

Bibliografie

Referințe principale:

- Gavriluță, C.;Gavriluță, N. – *Sociologia sportului. Teorii, metode, aplicații*, Ed. Polirom, 2010.
- Ionescu, S. – *Sociologia educației fizice și sportului*, Timișoara, 2009.
- Maxim, S.T., Dascalu, D.I., Popoveniuc, B., Ionescu, E. – *Violența în sport*, Ed. Universității, Suceava, 2006.
- Rusu, O. – *Sociologia educației fizice și sportului*, Ed. Casa Editorială Demiurg, Iași, 2008.
- Ștefan, I. – *Introducere în sociologia educației fizice și sportului*, Ed. Universității Transilvania, Brașov, 2006
- Rusu, O. – *Sociologia educației fizice și sportului. Note de curs*, ed. Universității "A.I.Cuza" din Iași, 2022

Referințe suplimentare:

- Eibl Eibesfeldt, I. (1995) – *Agresivitatea umană – studiu etologic*, Ed. Trei, București.
- Curșeu, L.P. (2007) – *Grupurile în organizații*, Ed. Polirom, Iași.

| | | | |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Coakley, J.;Dunning, E. (2000) - Handbook of sport studies. Sage Pub., London. Barnett, S.A. (1995) – Biologie și libertate – eseu asupra implicațiilor etologiei umane. Ed. Științifică. București. le Bon, G. (1990)– <i>Psihologia mulțimilor</i>. Editura Anima. București. Hatos, A. (2002) – Sport și societate. Introducere în sociologia sportului. Ed. Universității din Oradea. Oradea. Karoly, B. (1995) – <i>Fără teamă</i>. Ed. Olimp. București. Neculau, A. (coord.) (2003) – <i>Manual de psihologie socială</i>. Ed. Polirom. Iași. Neculau, A. (2007) – <i>Dinamica grupului și a echipei</i>. Ed. Polirom. Iași. Paul, L.; Nourescu, A.; Tolontan, C. (1996) – <i>Teroare și triumf</i>. Ed. Universul. București | | | |
| 8.2 | Seminar | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
| 1. | Influențele globalizării și ale mass mediei asupra sportului | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore |
| 2. | Sportul și sănătatea din perspectivă sociologică. Activitățile fizice și sportive la persoane cu dizabilități | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore |
| 3 | Sporturile tradiționale – implicații culturale pentru individ și societate | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore |
| 4 | Relația sport-religie | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore |
| 5 | Relația sport-politică | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore |
| 6 | Timpul liber și activitățile sportive | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore |
| 7 | Dopajul în sport – comportament deviant. Implicații sociale, culturale, economice și politice | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore |
| 8 | Sportul ca fenomen social (cazul marilor evenimente sportive – JO; CM. CE etc.) | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore |
| 9 | Forme ale discriminării în sport (rasism, etnicitate, gen în sport) | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore |
| 10 | Sportul ca profesie | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore |
| 11 | Reprezentarea corpului în sport | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore |
| 12 | Strategia socio-culturală a sportului. Spectacolul sportiv ca formă de atragere în practicarea sportului. | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore |
| 13 | Violența în sport ca fenomen social | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore |
| 14 | Sportul ca produs social și cultural | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore |
| Bibliografie | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> MTS, INCS – <i>Medicamente, sport și politică</i>. B.I. nr. 551-552. București. 2001. Andrews, P. – <i>Jurnalismul sportiv. O introducere</i>. Ed. Polirom, Iași. 2006. Dumitriu, D.L. – <i>Sport și media. Analiza unui "joint-venture" de succes</i>, ed. Tritonic, București, 2014 Rushton, J.P. – <i>Rasa, evoluție și comportament. O perspectivă a istoriei de viață</i>, Transation Publishers. 2000. Rusu, O.; Rusu, D. – <i>CIO ca miză politică în relațiile internaționale</i>. Ed. PIM, Iași. 2008. Radu, L. – <i>Fenomenul olimpic de la antic la modern</i>, Ed. Casa Editorială Demiurg, 2009 Rusu, O. – <i>Sociologia educației fizice și sportului</i>. Note de curs, ed. Universității "Al.I.Cuza" din Iași. 2022. | | | |

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

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

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|----------------|---|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs | - Prezența la orele de curs în proporție de cel puțin 50% | Evaluare scrisă | 50% |

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

Data completării,
22/09/2023

Titular de curs,
conf.univ.dr. Oana Rusu

Titular de seminar,
conf.univ.dr. Oana Rusu

Data avizării în departament,
27.09.2023

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU

[Signature]

[Signature]

[Signature]



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.4 Domeniul de studii | EDUCATIE FIZICA SI SPORT |
| 1.5 Ciclul de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Educație Fizică și Sportivă |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|---------------|----|---------------------|---|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Șah | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Asist. Univ. Dr. STEGARIU Vlad-Ionuț | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Asist. Univ. Dr. STEGARIU Vlad-Ionuț | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | II | 2.5 Semestrul | IV | 2.6 Tip de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei* | Op |

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

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

| | | | | | |
|--|----|----------|----|-------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 3 | 3.2 curs | 1 | 3.3 seminar | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 42 | 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele | | | | | 12 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 10 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 4 |
| Tutoriat | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități | | | | | 3 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 33 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 75 |
| 3.9 Numărul de credite | | | | | 3 |

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, videoproiector, laptop. |
| 5.2 De desfășurare a seminarului | Sală, table cu piese de joc, ceas de joc. |

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

| | |
|----------------------------------|--|
| 7.1 Obiectivul general | <ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea cunoștințelor necesare pentru practicarea jocului de șah. |
| 7.2 Obiectivele specifice | <p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea deschiderilor specifice pieselor albe și negre; • Utilizarea cu succes a jocului de mijloc; • Însușirea strategiilor pentru finalurile de joc. |

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|---|--|--------------------------|--|
| 1. | Istoricul jocului de șah, tabla și piesele de șah. | Prelegere interactivă | 2 ore |
| 2. | Noțiuni de bază în jocul de șah. | Prelegere interactivă | 2 ore |
| 3. | Principii în deschidere și mutări speciale. | Prelegere interactivă | 2 ore |
| 4. | Procedee tactice de bază | Prelegere interactivă | 4 ore |
| 5. | Principii de bază în final. | Prelegere interactivă | 4 ore |
| Bibliografie | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Culapov, M. (2012) Manual de șah pentru începători, Ed. Didactică și Pedagogică, București; • Dumitrescu, R. (2012) Jocul de șah – fundamente teoretice, Ed. Universității București, București; • Noir, M., Mihăescu-Cîrsteanu, S. (2008) Inițiere în șah, Ed. Teora, București; • Onose, I., Stegariu, V.I. (2020) Șahul pentru începători. Curs teoretic pentru uzul studenților; • Stoicescu, H. (2005) Lecții de tactică șahistă, Ed. Homex, Ploiești. | | | |
| Referințe suplimentare: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Culapov, M. (2014) Carte de șah pentru începători, Ed. Didactică și Pedagogică, București; • Reicher, E. (1998) Fantastica istorie a jocului de șah, Ed. Tritonic, București; • www.frsah.ro | | | |
| 8.2 | Seminar | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
| 1. | Mutarea figurilor pe tabla de șah conform regulilor specifice. | Explicație, demonstrație | 2 ore |
| 2. | Valoarea și forța de acțiune a pieselor în funcție de plasamentul lor. | Explicație, demonstrație | 2 ore |
| 3. | Observarea oportunității capturării figurilor în timpul partidei. | Explicație, demonstrație | 2 ore |
| 4. | Identificarea matului ca modalitate de finalizare a unei partide de șah. | Explicație, demonstrație | 2 ore |

| | | | |
|-----|--|--------------------------|-------|
| 5. | Principii în deschideri și mutări speciale. etapele dezvoltării figurilor. | Explicație, demonstrație | 2 ore |
| 6. | Aplicarea unor procedee tactice simple care se regăsesc în jocul de șah. | Explicație, demonstrație | 2 ore |
| 7. | Procedee tactice abordate în timpul jocului de mijloc. | Explicație, demonstrație | 4 ore |
| 8. | Descrierea criteriilor strategice de evaluare a pozițiilor. | Explicație, demonstrație | 2 ore |
| 9. | Determinarea soluțiilor adecvate pentru poziții date. | Explicație, demonstrație | 2 ore |
| 10. | Identificarea consecințelor unor acțiuni, fenomene, strategii de rezolvare a unor situații problematice. | Explicație, demonstrație | 2 ore |
| 11. | Diferite cazuri de egalitate. | Explicație, demonstrație | 2 ore |
| 12. | Principii de bază în final. | Explicație, demonstrație | 4 ore |

Bibliografie

- Diaconu, C.S. (2004) Studiu asupra deschiderii și trecerea către jocul de mijloc. Ed. Accent Print. Suceava;
- Dumitrescu, R. (2012) Jocul de șah – fundamente teoretice. Ed. Universității București. București;
- Onose, I., Stegariu, V.I. (2020) Șahul pentru începători. Curs teoretic pentru uzul studenților;
- Stoicescu, H. (2005) Lecții de tactică șahistă. Ed. Homex. Ploiești.

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

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

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|---|--|-------------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs | Prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei. | Evaluare scrisă | 50% |
| 10.5 Seminar | Prezentarea unei deschideri, realizarea profilului unui campion mondial. | Evaluare sub formă de referat | 50% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Punctajul la evaluarea practică trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice). • Punctajul final (media), care se realizează prin însumarea rezultatului la referatul final și evaluarea practică, trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5). | | | |

Data completării,

Titular de curs,

Titular de seminar,

Asist. dr. Stegariu Vlad-Ionuț

Data avizării în departament,

27.09.2023

Director de departament,

Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|--------------|---|---------------------|----|--------------------------|---|
| 2.1 Denumirea disciplinei | SNOWBOARD | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | - | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Lector Univ. Dr. OPREAN Alexandru | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | 2 | 2.5 Semestru | 4 | 2.6 Tip de evaluare | Vp | 2.7 Regimul disciplinei* | F |

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

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

| | |
|--|--|
| 5.1 de desfășurare a cursului | - |
| 5.2 de desfășurare a lucrărilor practice | Cursul practic se desfășoară în zonă montană, special amenajată, necesitând echipament specific (pârtie amenajată, snowboard etc.) |

**6. Competențe specifice acumulate**

| | |
|--------------------------------|---|
| Competențe profesionale | CP3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic. CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului. |
| Competențe transversale | CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive. |

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

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

8. Conținut

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



| | | | |
|-----|--|--------------------|-------|
| 11. | <ul style="list-style-type: none">Alunecare laterală printre jaloane | Aplicații practice | 2 ore |
| 12. | <ul style="list-style-type: none">Alunecare laterală printre jaloane | Aplicații practice | 2 ore |
| 13. | <ul style="list-style-type: none">Exersarea noțiunilor învățate | Aplicații practice | 2 ore |
| 14. | <ul style="list-style-type: none">Exersarea noțiunilor învățate | Aplicații practice | 2 ore |

Bibliografie:

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

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

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

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|--|--|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs | - | - | - |
| 10.5 Lucrări practice | Abilitățile și competențele specifice disciplinei demonstrate de studenți pe parcursul stagiului de practică | Evaluare pe parcurs | 100% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none">Obținerea notei minime (5 cinci) la evaluarea pe parcurs | | | |

Data completării

24.05.2023

Titular de curs

-

Titular de lucrări practice**Data avizării în Departament**

27.09.2023

Director de Departament
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU