



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	Sport și Performanță Motrică

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	3	3.2 curs	2	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	28	3.6 seminar	14
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					4
Examinări					2
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual					83
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 seminarului	Sală de seminar, videoprojector
----------------------------------	---------------------------------

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).</p> <p>CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</p> <p>CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</p> <p>CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</p> <p>CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>
Competențe transversale	<p>CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p>CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție</p> <p>CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	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	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <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 - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
2.	Componentele sângelui. Elementele figurate ale sângelui. Plasma sangvină. Grupele sangvine. Coagularea sângelui.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
3.	Sistemul cardiovascular. Fiziologia inimii. Proprietățile miocardului. Ciclul cardiac. Reglarea nervoasă și umorală a inimii.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
4.	Fiziologia sistemului vascular. Proprietățile fiziologice ale sistemului vascular. Componentele funcționale. Adaptări cardiovasculare la efort.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
5.	Aparatul respirator. Structura funcțională. Respirația pulmonară. Ventilația pulmonară. Inspirația. Expirația. Volumele și capacitățile pulmonare.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
6.	Respirația tisulară. Schimbul de gaze tisular. Respirația celulară. Consumul de oxigen și consumul maxim de oxigen.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
7.	Adaptări acute și tardive ale aparatului respirator.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format

			electronic, UAIC, Iași.
8.	Metabolismul și sursele de energie. Metabolismul intermediar glucidic, al proteinelor și al lipidelor. Metabolismul apei. Metabolismul mineral.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
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 - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
10.	Fiziologia sistemului muscular. Structura funcțională a mușchiului scheletic. Tipuri de contracții musculare.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
11.	Tipologia fibrelor musculare. Recrutarea fibrelor musculare în efort. Producerea forței musculare.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
12.	Modificări fiziologice acute și tardive ale musculaturii striate la efort.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
13.	Sistemul nervos și implicarea lui în efort. Organizarea și structura funcțională a sistemului nervos.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
14.	Evaluarea unor indicatori fiziologici.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.

Bibliografie

Honceriu, C., 2015 – Fiziologia efortului fizic. Editura PIM, Iași.
Honceriu, C., 2015 - Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic. UAIC, 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., 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 - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
2.	Modificările de efort ale sângelui. Adaptări imediate și tardive.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
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 - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
4.	Adaptări cardiovasculare tardive la efort. Bradicardia. Debitul sistolic. Cardiomegalia. Modificări ale densității capilarelor.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
5.	Aparatul respirator. Difuziunea alveolo-pulmonară. Transportul gazelor în sânge: oxigenul și dioxidul de carbon.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
6.	Respirația în condiții de hiperbarism și hipobarism. Reglarea respirației.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
7.	Adaptări acute și tardive ale aparatului respirator.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
8.	Măsurarea costului energetic în efort.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format

			electronic, UAIC, Iași.
9.	Adaptările tendoanelor și ligamentelor la efort.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
10.	Fibra musculară striată. Interacțiunea dintre actină și miozină. ATP, sursa de energie pentru contracția musculară.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
11.	Tipuri de contracții musculare. Tipuri de fibre musculare. Tonusul muscular. Oboseala musculară.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
12.	Adaptări acute ale musculaturii scheletice la efort. Adaptări tardive ale musculaturii scheletice la efort.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
13.	Bazele funcționale ale neuronului. Bazele fiziologice ale sinapsei.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
14.	Explorări funcționale cardiovasculare. Probe de laborator și probe de teren.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.

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,
15.09.2024

Titular de curs,
Conf.dr. Honceriu Cezar

Titular de seminar,
Conf.dr. Honceriu Cezar

Data avizării în departament,
27.09.2024

Director de departament,
Conf.Univ.Dr.Hab. Ungurean Bogdan Constantin



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 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica în sporturi de apă: înot						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. Renato-Gabriel PETREA						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. Dr. TOMOZEI Răzvan-Andrei						
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 eseuri					15
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 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; Kinesiologie.
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 70 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 (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	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 procedeelor sportive de înot - procedeul <i>craul pe piept</i> .	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
8.	Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul <i>craul pe spate</i> .	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
9.	Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul <i>bras</i> .	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
10.	Tehnica procedeelor sportive de înot – procedeul <i>fluture</i> .	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
11.	Tehnica procedeelor sportive de înot (craul pe piept, craul pe spate, bras și fluture), noțiuni de regulament	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
12.	Metodica învățării procedeelor sportive de înot, lecția de înot (structură și conținut), orientări metodologice moderne în învățarea procedeelor 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 <ul style="list-style-type: none"> Petrea R.G. (2024), <i>Rolul conduitelor psihomotrice în învățarea tehnicii înotului sportiv - procedeele craul și spate</i>, Editura Risoprint, Cluj-Napoca. 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 „Al.I.Cuza”, Iași. Fetescu S. (2016), <i>Înot teorie, tehnică, metodică, organizare</i>, Editura Pim, Iași. Fiedler P., Fetescu S. (1996), <i>Înot-curs pentru studenții FEFS</i>, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași. Referințe suplimentare: <ul style="list-style-type: none"> Jivan I., (1990), <i>Îndrumar metodic de înot</i>, Editura IEFS, București. Olaru M., (1982), <i>Înot</i>, 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 procedeelor 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 procedeelor craul pe piept și pe spate	Explicația, demonstrația, exersarea, jocul de rol	4 ore
12-13	Inițierea în tehnica procedeului sportiv 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 procedeul 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 <ul style="list-style-type: none"> Petrea R.G. (2024), <i>Rolul conduitelor psihomotrice în învățarea tehnicii înotului sportiv - procedeele craul și spate</i>, Editura Risoprint, Cluj-Napoca. 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 „Al.I.Cuza”, Iași. Fetescu S. (2016), <i>Înot teorie, tehnică, metodică, organizare</i>, Editura Pim, Iași. Fiedler P., Fetescu S. (1996), <i>Înot-curs pentru studenții FEFS</i>, 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 pieții muncii, cât și cerințelor reprezentanților comunității din segmentele vizate de programul în sine.
- Parcurgerea integrală a conținutului disciplinei, oferă posibilitatea achiziționării unor cunoștințe teoretice și formarea de competențe practice, în concordanță cu cerințele domeniului și cu cele ale standardelor profesionale.
- Disciplina, prin conținutul cursurilor și 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,
23.09.2024

Titular de curs,



Titular de lucrări practice,



Data avizării în departament,
27.09.2024

Director de departament,

Conf. Univ. Dr. Hab. Bogdan-Constantin UNGUREAN





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 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Tehnici de monitorizare a performanței sportive						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruț-Florin						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruț-Florin						
2.4 An de studiu	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	2	3.3 lucrări practice	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități					8
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 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 dotată cu videoproiector, laptop
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală pentru evaluări de laborator, teren, pistă de atletism, vestiare, mingi, jaloane, copete, echipament pentru evaluare fizică

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).</p> <p>CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</p> <p>CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</p> <p>CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</p> <p>CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>
Competențe transversale	<p>CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p>CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție</p> <p>CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Înțelegerea pregătirii sportive și crearea unor abilități necesare monitorizării performanței sportive în sporturile individuale sau de echipă.
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:cunoașterea componentelor antrenamentului sportiv</p> <ul style="list-style-type: none"> • cunoașterea principalelor mijloace de monitorizare tehnico-tactică • înțelegerea principiilor de funcționare a organismului uman pentru aplicare tehnicilor de monitorizare fizică • folosească rezultatele monitorizării în pregătirea sportivă

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Aspecte teoretice ale pregătirii sportive	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Tudor V. (2013) – Măsurare și evaluare în sport. Editura Discobolul, București.
2.	- Măsurare și evaluare în sport	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
3.	- Echipament pentru evaluarea capacității de efort: principii de funcționare	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

			- Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
4.	- Evaluarea vitezei	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
5.	- Evaluarea forței	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
6.	- Evaluarea îndemânării	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
7.	- Evaluarea rezistenței	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
8.	- Statistica utilizată în monitorizarea sportivă (baze de date)	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
9.	- Statistica utilizată în monitorizarea sportivă (evaluarea rezultatelor)	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
10.	- Monitorizarea în disciplinele sportive individuale	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a

			performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
11.	- Monitorizarea în disciplinele sportive colective	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
12.	- Selecția sportivă și evaluarea aptitudinilor în școli	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Neagu N. (2012) – Cuantificarea pregătirii fizice în antrenamentul sportiv. Editura University Press, Tîrgu Mureș.
13.	- Selecția sportivă și evaluarea aptitudinilor în antrenamentul sportiv	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Neagu N. (2012) – Cuantificarea pregătirii fizice în antrenamentul sportiv. Editura University Press, Tîrgu Mureș.
14.	- Lecție recapitulativă	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Neagu N. (2012) – Cuantificarea pregătirii fizice în antrenamentul sportiv. Editura University Press, Tîrgu Mureș. - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Tudor V. (2013) – Măsurare și evaluare în sport. Editura Discobolul, București.
Bibliografie Neagu N. (2012) – Cuantificarea pregătirii fizice în antrenamentul sportiv. Editura University Press, Tîrgu Mureș. Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov. Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca. Tudor V. (2013) – Măsurare și evaluare în sport. Editura Discobolul, București.			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Lucrare practică introductivă: condiții, structură, tematică	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

2.	- Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
3.	- Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
4.	- Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
5.	- Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Tudor V. (2013) – Măsurare și evaluare în sport. Editura Discobolul, București.
6.	- Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Monea Gheorghe și Monea Dan (2010) Selecția și orientarea în sportul de performanță. Editura Mido Print, Cluj-Napoca.
7.	- Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Bibliografie

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

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


Prin parcurgerea conținutului disciplinei, studenții se pot descurca foarte bine în procesul de monitorizare al sportivilor, fie că vorbim de ramuri sportive individuale sau colective.
Conținutul parcurs este unul captivant și de actualitate, pregătirea sportivă fiind într-un continuu proces de schimbare și modernizare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- participare activă în timpul semestrului la curs - însușirea noțiunilor teoretice și utilizarea corectă a acestora	- Examen	- 50%
10.5 Lucrări practice	- implicarea activă în activitatea practică (realizarea proiectului personal și al colegilor)	- Evaluare pe parcurs	- 50%
10.6 Standard minim de performanță Punctajul la evaluarea pe parcurs să reprezinte o notă de promovare (minim 5), fiind o condiție pentru intrarea în colocviu. Punctajul la examen să reprezinte o notă de promovare (minim 5). Punctajul final calculat (media procentuală), folosind rezultatul la examen și evaluările pe parcurs (seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării,

Titular de curs,
Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruț-Florin



Titular de lucrări practice,
Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruț-Florin



Data avizării în departament,

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Habil. Bogdan-Constantin UNGUREAN





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	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Stagiu de practică în centre de inițiere în sport						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. PUNI Alexandru-Rareș						
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 (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					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul 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	Centre de fitness și întreținere corporală (Vivertine, Oxygen), Club Sportiv Școlar Unirea, Club Sportiv CFR Iași, Clubul Sportiv Municipal Iași, Decathlon, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Complex Sportiv Cîrc, Scorpions
--	--

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).</p> <p>CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</p> <p>CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</p> <p>CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</p> <p>CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>
Competențe transversale	<p>CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p>CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție</p> <p>CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	- Formarea capacității de implicare, organizare și efectuare a diferitelor activități (sau în cadrul anumitor evenimente) în centrele de inițiere în sport, care implică exercițiul fizic ca mijloc de acționare
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contureze o perspectivă managerială a unei activități sportive • Stăpânească metode și procedee de evaluare a deciziei manageriale a unui centru de inițiere în sport

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	-	-	-
2.	-	-	-
Bibliografie			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Prezentarea aspectelor generale privind managementul centrelor de inițiere în sport.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Fundamentele marketingului în organizarea unui eveniment sportiv în Iași;	Prelegere interactivă	2 ore
3.	<p>Liceul cu Program Sportiv Iași</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analiza managementului liceului; - Oferta de discipline sportive propuse de către liceu; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing pentru activitatea desfășurată; - Planificarea activității în cadrul liceului; 	Explicație, Demomstrație	2 ore

	<ul style="list-style-type: none"> - Comportamentul și atitudinea cadrelor didactice în raport cu desfășurarea activităților propuse; <p>Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.</p>		
4	<p>Centru de Fitness Oxygen Iasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat. 	Explicație, Demomstrație	2 ore
5	<p>Centru de Fitness Vivertine Iasi</p> <p>Analiza managementului clubului;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat. 	Explicație, Demomstrație	2 ore
6	<p>Centru de Fitness Weider Iasi</p> <p>Analiza managementului clubului;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat. 	Explicație, Demomstrație	2 ore
7	<p>Complex Sportiv Ciric</p> <p>Analiza managementului clubului;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; 	Explicație, Demomstrație	2 ore

	<ul style="list-style-type: none"> - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat. 		
8	<p>Club sportiv Scorpions Analiza managementului clubului;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat. 	Explicație, Demomstrație	2 ore
9	<p>Baza sportivă Decatlon Analiza managementului clubului;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat. 	Explicație, Demomstrație	2 ore
10	<p>Centrul sportive Coreco Analiza managementului clubului;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat. 	Explicație, Demomstrație	2 ore
11	<p>Centru de fitness Stay Fit Gym Analiza managementului clubului;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; 	Explicație, Demomstrație	2 ore

	- Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.		
12	Baza sportivă Politehnica Iași Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Explicație, Demomstrație	2 ore
13	Verificare portofoliu	-	2 ore
14	Verificare portofoliu	-	2 ore
Bibliografie Datculescu, P. (2012) <i>Cercetarea practică de marketing</i> , Ed. Brandbuilders Grup, Otopeni; Negrea, C. (2012) <i>Nivelul de fitness, expresie a stării de sănătate</i> , Ed. Eurobit, Timișoara; Nicolae, E. (2013) <i>Tendințe metodologice în elaborarea unui proiect strategic de dezvoltare a bazei materiale din cadrul unui club sportiv</i> , Ed. Printech, București;			

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

Se urmărește cunoașterea modului de colectare, analiză și interpretare a datelor privind consumatorul de sport, bunurile și serviciile sportive în vederea organizării unui eveniment sportiv;

Temele propuse reușesc să formeze cunoștințe privind planificarea, coordonarea, controlul și evaluarea activităților și resurselor în efortul de marketing precum și strategiile de management pentru centrele de inițiere în sport.

10. 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	Portofoliu individual: studiu de caz pentru un centru de inițiere în sport din Municipiul Iași (50%) Participarea activă în cadrul unui centru de inițiere în sport (50%).	Evaluare	50%
10.6 Standard minim de performanță	Minim nota 5 la examenul scris (portofoliu) pentru promovarea disciplinei; Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea portofoliului și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).		

Data completării,

Titular de curs,

-

Titular de lucrări practice,
Lect. Univ. Dr. Alexandru-Rareș PUNI

Data avizării în departament,

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN



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	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica atletismului		
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. RADU Liliana-Elisabeta		
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. Dr. TOMOZEI Răzvan		
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					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					9
Tutoriat					-
Examinări					4
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 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 (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică)</p> <p>CP3.Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice/ramură de sport</p> <p>CP4.Descrierea explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</p> <p>CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</p> <p>CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>
Competențe transversale	<p>CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/depregătire/competiție.</p> <p>CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției în sdspsvilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</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"> • Utilizeze documentele curriculare specifice atletismului • Proiecteze activități specifice învățământului primar și gimnazial; • Asigure un bagaj minim de cunoștințe teoretice și practico-metodice; • Să transpună informațiile acumulate într-o lecție de predare în mediul universitar..

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Bazele teoretice și metodice generale ale 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	- Prelegere interactivă	- 2 ore Radu L. Atletismul în școală
5.	- Metodica predării exercițiilor de alergări	- Prelegere interactivă	- 2 ore Tomozei RA și alții, 2020
6.	- Metodica predării exercițiilor de sărituri	- Prelegere interactivă	- 2 ore Radu L. Atletismul în școală
7.	- Metodica predării exercițiilor de sărituri	- Prelegere interactivă	- 2 ore Ursanu G. Metodica predării exercițiilor de atletism
8.	- Metodica predării exercițiilor de aruncări	- Prelegere interactivă	- 2 ore Ursanu G. Metodica predării exercițiilor de atletism
9.	- Metodica predării exercițiilor de aruncări	- Prelegere interactivă	- 2 ore Popescu V. Atletismul în școală
10.	- Sistemul mijloacelor pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea exercițiilor de atletism specifice educației fizice școlare	- Prelegere interactivă	2 ore Popescu V. Atletismul în școală
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 Ursanu G. Metodica predării exercițiilor de atletism
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

Tomozei, RA și alții, Analysis of the Speed Run Technique Through Biomechanics, Journal of Education, Sport and health, Vol. XXI, Issue 2/2020

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.	- Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de viteză	- Explicație, demonstrație, exersare, discuții	- 2 ore, Radu LE. Atletismul în școală
2.	- Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de viteză	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore Tomozei, R. Și alții, Analysing the speed run technique
3.	- Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de semifond	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore Tomozei, R. Și alții, Analysing the speed run technique
4.	- Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de semifond	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore, Radu LE. Atletismul în școală
5.	- Învățarea, consolidarea și perfecționarea săriturii în înălțime cu pășire	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore, Radu LE. Atletismul în școală
6.	- Învățarea, consolidarea și perfecționarea săriturii în înălțime cu pășire	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore, Radu LE. Atletismul în școală
7.	- Învățarea, consolidarea și perfecționarea săriturii în lungime cu un pas și jumătate în aer	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore, Radu LE. Atletismul în școală
8.	- Învățarea, consolidarea și perfecționarea săriturii în lungime cu un pas și jumătate în aer	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore, Radu LE. Atletismul în școală
9.	- Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de garduri	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore Tomozei, R. Și alții. Analysing the speed run technique
10.	- Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de garduri	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore Tomozei, R. Și alții, Analysing the speed run technique
11.	- Învățarea, consolidarea și perfecționarea aruncării greutății	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore, Radu LE. Atletismul în școală
12.	- Învățarea, consolidarea și perfecționarea aruncării greutății	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore, Radu LE. Atletismul în școală
13.	- Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de ștafetă	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore Tomozei, R. Și alții. Analysing the speed run technique
14.	- Organizare de competiții	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore, Radu LE. Atletismul în școală

Bibliografie

Tomozei, R. Și alții (2020). Analysis of Speed run technique Through Biomechanics, Gymnasium Scientific Journal of education, Sports and Health, Vol. XXI, 2.

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

Programe școlare în vigoare www.edu.ro

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 Sport și performanță motrică, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante privind cadrul legislativ și organizatoric al nostru în inserția pe piața muncii.

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	- Examen scris	- 60%
10.5 Lucrări practice	- Realizarea caietului de lucrări practice - Evaluare practică	- Evaluarea caietului - Probe de control	- 20% - 20%

10.6 Standard minim de performanță

Realizarea caietului de lucrări practice și promovarea probelor de control cu minim nota 5.
Nota 5 la examenul scris.

Data completării,
20.09.2024

Titular de curs,
Conf. dr. Liliana Elisabeta RADU

Titular de lucrări practice,
Asist. dr. Răzvan TOMOZEI

Data avizării în departament,

M. Radu

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Hab.
Bogdan-Constantin UNGUREAN

Bogdan-Constantin Ungurean



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	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1) - Fotbal						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. HONCERIU Cezar						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	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 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					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 lucrărilor practice	Teren sintetic fotbal, mingi, materiale auxiliare
--	---

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).</p> <p>CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</p> <p>CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</p> <p>CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</p> <p>CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>
Competențe transversale	<p>CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p>CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție</p> <p>CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Caracteristicile și particularitățile meseriei de antrenor.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
2.	Elemente de planificare și programare în antrenamentul jocului de fotbal.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
3.	Particularitățile pregătirii tehnice în jocul de fotbal.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
4.	Particularitățile pregătirii tactice în jocul de	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023).

	fotbal.		Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
5.	Particularitățile pregătirii psihologice în jocul de fotbal. Importanța și rolul psihologului specializat.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
6.	Particularitățile pregătirii teoretice în jocul de fotbal.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
7.	Particularitățile pregătirii psihologice în jocul de fotbal. Importanța și rolul psihologului specializat.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
8.	Planificarea și periodizarea antrenamentului pe cicluri de pregătire.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
9.	Orientarea și selecția în jocul de fotbal.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
10.	Particularitățile instruirii pe categorii de vârstă la copii și junior.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
11.	Particularitățile instruirii pe categorii de vârstă la seniori.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
12.	Fișe tehnico-tactice de urmărire a meciurilor	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
13.	Modele de joc și antrenament.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
14.	Curs cu caracter recapitulative.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.

Bibliografie

Dima, M. (2013). Metodica predării fotbalului. Editura Bren, București.
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. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tehnic în jocul de fotbal – tehnica de colaborare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători –

			Fotbal. Curs în format electronic.
2.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tehnic în jocul de fotbal – tehnica de adversitate.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
3.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica colectivă în atac.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
4.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica colectivă în apărare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
5.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica individuală în atac.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
6.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica individuală în apărare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
7.	Tactica în momentele fixe ale jocului în atac / Joc bilateral / Elemente de regulament.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
8.	Tactica în momentele fixe ale jocului în apărare/ Joc bilateral / Elemente de regulament.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
9.	Individualizarea antrenamentului pe posturi / Joc bilateral / Elemente de regulament.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
10.	Translația echipei și jucătorilor în faza de atac și apărare / Joc bilateral / Elemente de regulament.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
11.	Probe tehnice specific.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
12.	Probe fizice specific.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
13.	Organizarea unui turneu de fotbal.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
14.	Joc bilateral / evaluare.	Observare. evaluare.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători –

		Fotbal. Curs în format electronic.
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. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport. Începători – Fotbal. Curs în format electronic.		

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

Suportul de curs conține informații de actualitate raportate la metodica antrenamentului sportiv. Cunoștințele acumulate de către studenți pot contribui la inserția lor profesională în domeniul specific studiilor efectuate (asociații profesionale, cluburi sportive etc.). Specializarea de bază și cunoștințele specifice vin în întâmpinarea cerințelor pieții 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 6 la probele practice			

Data completării,
15.09.2024

Titular de curs,
Conf. Univ. Dr. HONCERIU Cezar

Titular de lucrări practice,
Conf. Univ. Dr. HONCERIU Cezar

Data avizării în departament,
27.09.2024

Director de departament,
Conf.Univ.Dr.Hab. UNGUREAN Bogdan Constantin





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	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători (1) - Culturism-Fitness						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. Iulian DUMITRU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. Dr. TANASĂ Anca - Raluca						
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					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					7
Examinări					2
Alte activități					20
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 de minim 15 locuri, dotată cu laptop și videoproiector / display interactiv
5.2 De desfășurare a lucrării lor practice	Sală de culturism - fitness cu dotări specifice, laptop, sistem audio

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</p> <p>CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea acestora în practicarea ramurei sportive de <i>Fitness - Culturism</i> .
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Însușească noțiunile teoretice și metoda antrenamentului în <i>Fitness</i> și <i>Culturism</i> la nivel de începători. • Dobândească reguli privind protecția și securitatea muncii și prevenirea accidentelor în activitatea specifică. • Deprindă cunoștințe privind dezvoltarea principalelor grupe musculare utilizând exerciții specifice efectuate cu greutate liberă sau cu greutate la aparte. • Însușească informații cu privire la profilul antrenorului de <i>Fitness</i> și <i>Culturism</i>. • Formeze un bagaj de cunoștințe necesare în vederea realizării unui program de antrenament la nivel de începători. • Însușească noțiunile de regulament și terminologia specifică.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Prezentarea fișei disciplinei. Bibliografie. Resurse on-line Noțiuni fundamentale în fitness	Expunerea și conversația didactică	4 ore
2.	Aspecte generale ale fitness-ului aerob	Expunerea și conversația didactică	2 ore
3.	Forme de practicare ale fitness-ului aerob cu specific coregrafic (noțiuni introductive)	Expunerea și conversația didactică	6 ore
4.	Forme de practicare ale fitness-ului aerob cu specific non-coregrafic (noțiuni introductive)	Expunerea și conversația didactică	4 ore
5.	Aspecte teoretico-metodice ale lecției de fitness aerob (noțiuni introductive)	Expunerea și conversația didactică	4 ore
6.	Mobilitatea și elasticitatea în lecția de fitness (aspecte introductive)	Expunerea și conversația didactică	2 ore
7.	Respirația și relaxarea în activitatea de fitness (aspecte introductive)	Expunerea și conversația didactică	2 ore
8.	Conceperea unor programe de fitness aerob cu specific coregrafic (nivel începători)	Expunerea și conversația didactică	2 ore
9.	Conceperea unor programe de fitness aerob cu specific non-coregrafic (nivel începători)	Expunerea și conversația didactică	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

1. Ioan, C.C., Bălănescu, A. (2021). Fitness - Ghid pentru începători: Iași. Editura PIM.
2. Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
3. Dumitru I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Iași: Editura PIM.
4. Abălașei, B., Dumitru I. et al (2023). Aspecte actuale ale utilizării exercițiului fizic în profilaxia osteoporozei. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
5. Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM.

Referințe suplimentare:

1. Bompa T. (2003). Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului. București.: Editura Ex Ponto.
2. Afimiu O. (2012). Fitness - teorie și metodică. București: Editura Bren.
3. Zamora E., Ciocoi - Pop D.R. (2006). Artrologie și biomecanică umană generală. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Exerciții aerobice de bază: sisteme de exerciții coregrafice – programe introductive de gimnastică aerobică clasică	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
2.	Exerciții aerobice de bază: sisteme de exerciții coregrafice – programe introductive de gimnastică aerobică la stepper	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
3.	Exerciții aerobice de bază: sisteme de exerciții non-coregrafice – exerciții aerobice libere	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
4.	Exerciții aerobice de bază: sisteme de exerciții non-coregrafice – exerciții aerobice la dispozitive speciale (stepper)	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
5.	Exerciții aerobice de bază: sisteme de exerciții non-coregrafice – exerciții aerobice la dispozitive speciale (scara de agilitate)	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
6.	Exerciții de dezvoltare a mobilității și elasticității folosite în lecția de fitness	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
7.	Programe de fitness aerob (aplicații practice – nivel începători)	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore

Bibliografie

1. Ioan, C.C., Bălănescu, A. (2021). Fitness - Ghid pentru începători: Iași. Editura PIM.
2. Constantin I.C. (2012). Fitness. Ghid pentru începători, Editura PIM. Iași.
3. Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
4. Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM.

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

Conținutul disciplinei contribuie la dezvoltarea profesională a viitorilor absolvenți, ca atare contribuie la inserarea acestora pe piața muncii și încadrarea acestora în cerințele actuale ale eventualilor angajatori (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli Gimnaziale) respectând cerințele Federației Române de Culturism și Fitness.

10. Evaluare

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

10.4 Curs	Cunoașterea, însușirea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei <i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători (1) - culturism – fitness.</i>	Evaluare orală	50%
10.5 Lucrări practice	Conceperea teoretico-metodică și prezentarea practică a unui program de fitness aerob (nivel începători)	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de la lucrările practice). Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de la lucrările practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

**Data completării,
27. 09. 2023**

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

**Titular de lucrări practice,
Asistent Univ. Dr. Anca - Raluca
TANASĂ**

Data avizării în departament,

**Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Bogdan UNGUREAN**



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	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica în sporturi de combat: judo						
2.2 Titularul activităților de curs	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	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					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					19
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 40 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	<p>CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</p> <p>CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Familiarizarea cu terminologia și formarea deprinderilor specifice judoului
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cunoască execuția deprinderilor 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	4 ore
2.	Clasificarea procedeelor tehnice din judo	Prelegerea	4 ore
3.	Prezentarea procedeelor tehnice din lupta din picioare	Prelegerea	8 ore
4.	Prezentarea procedeelor tehnice din lupta la sol	Prelegerea	4 ore
5.	Manifestarea calităților motrice în judo	Prelegerea	4 ore
6.	Notiuni generale de regulament din judo	Prelegerea	4 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.	Însușirea principalelor exerciții de încălzire din judo, învățarea elementelor din școala căderilor	Demonstrația	4 ore
2.	Consolidarea elementelor din școala căderilor, învățarea deplasărilor și dezechilibrărilor din judo	Demonstrația	4 ore
3.	Consolidarea deplasărilor și dezechilibrărilor și însușirea procedeei De Ashi Barai	Demonstrația	2 ore
4.	Consolidarea procedeei De Ashi Barai, însușirea procedeelor 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 cinci 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,

25.09.2024

Titular de curs,

prof. univ. Chirazi Marin

Titular de lucrări practice,

prof. univ. Chirazi Marin

Data avizării în departament,

27.09.2024

Director de departament,

Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin Ungurean



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	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Echipamente, aparate si instalații folosite in sport						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	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*	F

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

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 curs	0	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	0	3.6 seminar	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	Nu este cazul
5.2 De desfășurare a seminarului	Nu este cazul

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice ramurii de sport. C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților sportive. C6. 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

7.1 Obiectivul general	Înșușirea principalelor noțiuni specifice disciplinei: aparatură, echipament, instalație sportivă;
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none"> • Își formeze deprinderea de a mânui, de a manevra și utiliza aparatura, echipamentul și instalațiile sportive; • Poată oferi soluții practice de a „improvisa” instalații și dispozitive sportive funcție de temele lecției. • Utilizeze terminologia specifică disciplinei.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	-	-	-
Bibliografie			
-			
8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Obiectul de studiu al disciplinei. Definiții. Importanță, scurt istoric al echipamentelor, instalațiilor și aparaturii sportive.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Echipamente, instalații și aparatură sportivă regulamentare în atletism, gimnastică	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	4 ore
3.	Echipamente, instalații și aparatură sportivă regulamentare în: fotbal, handbal, baschet, volei, rugby	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	4 ore
4.	Echipamente, instalații și aparatură sportivă regulamentare în înot, orientare turistică, schi alpin, cățărare	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	4 ore
5.	Echipamente, instalații și aparatură sportivă regulamentare în sporturile de contact, sporturile individuale	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	4 ore
6.	Echipamente, instalații și aparatură sportivă regulamentare în alte ramuri sportive: în lecția de educație fizică, în lecția de antrenament	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
7.	Echipamente, instalații și aparatură sportivă regulamentare în sala de fitness, culturism, aerobic	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	4 ore
8.	Echipamente, instalații și aparatură pentru testarea elevilor și sportivilor	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	4 ore
Bibliografie			
Cojocariu, A. (2010). Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului, Editura PIM, Iași.			
Cojocariu, A. (2020). Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.			
Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2023), Evaluare motrică și somato-funcțională- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.			
Hărgălaș, A. (1985) Organizarea spațiilor pt educația fizică. Ed. Sport-turism			
Fărcaș, V. (1978) Educația fizică în aer liber, Ed. Sport-turism.			

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

Temele de curs și de seminar 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	-	-	-
10.5 Seminar	Cunoașterea, prezentarea, explicarea și utilizarea corectă în practică a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare pe parcurs (referat)	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Punctajul la evaluarea pe parcurs trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării, Titular de curs,
30.09.2024 -

Titular de seminar,
Asist. Univ. Dr. Florentina-Petruța MARTINAS

Data avizării în departament,

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN





FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	APLICAȚII PRACTICE DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar/LP	Lector Univ. Dr. OPREAN Alexandru						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB - Obligatoriu / OP - Opțional

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Noțiuni de natație sportivă și aplicativă
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	Bază nautică, 30 de caiace, veste de salvare, ambarcațiuni de agrement.

6. Competențe specifice acumulate



Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă. Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă. Kinetoterapie și motricitate specială).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
	-		

Bibliografie:
Referințe principale:
Referințe suplimentare:



8.2	Seminar / Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Ca tematică generală: toate activitățile practice care se vor programa vor avea ca orientare generală preocuparea pentru înarmarea studenților cu cunoștințe teoretice și abilități practice pentru a fi capabili să-și adapteze motricitatea la diferite situații aplicative pe care le impune mediul natural, în cazul nostru – apa.			
1	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 înece	Prezentare, demonstrație, exersare practică	2 ore
3	Prezentarea ambarcațiunilor 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">• Chirazi, M. (2015), <i>Tehnici de manevrare a ambarcațiunilor</i>, Editura Pim, Iași.• Degeratu, M., Petru, A., Ioniță, S. (1999), <i>Manualul scafandrilor</i>, Editura Per Omnes Artes, București.• Popescu, A., Samur, R. (1990), <i>Planșa cu velă</i>, Editura Sport-Turism, București.• Florescu, C., Mociani, V. (1985), <i>Canotaj</i>, Editura Sport-Turism, București.• Olaru, M. (1982), <i>Înot</i>, Editura Sport-Turism, București.• Gerhardt, L. (1974), <i>Înotul pentru copii</i>, Editura Stadion, București.			

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 – față în față



Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Lucrări practice	Constă în: evaluare pe parcurs din activitățile practico-metodice programate, urmărind nivelul de participare a studenților, nivelul de însușire a conținuturilor teoretice și practice și a progresului realizat + evaluare finală prin probe practice și prin testarea nivelului de însușire a unor noțiuni teoretice specifice activităților nautice.		
	Cerințe generale: <ul style="list-style-type: none">Prezența în proporție de 100% la activitățile practice programate;Rezolvarea corespunzătoare a simulărilor unor situații aplicative;Obținerea minimum a notei 5 (cinci) la toate evaluările din timpul activităților practice. Evaluarea pe parcurs: aprecierea activismului și a progresului înregistrat în însușirea tehnicii procedeelor de înot aplicativ, capacitatea de folosire a tehnicii procedeelor sportive de înot în diferite situații aplicative (traversări de cursuri de apă, înot îmbrăcat, scufundări și căutări de obiecte, transport de obiecte, salvare de la înec), nivelul de însușire a tehnicii padelatului, a eficienței tehnicii de mânăuire a diferitelor ambarcațiuni de agrement. Testarea abilităților în organizarea unor activități de agrement nautic.	Explicația, conversația, exersarea, exercițiul cu diverse variante, demonstrarea tehnicii mânăuirii ambarcațiunilor de agrement și a tehnicii procedeelor de înot aplicativ, activități pe grupuri, problematizarea, învățarea prin cooperare, jocul de rol, concurs etc.	30%
	Evaluarea finală: parcurgerea cu caiacul a unui traseu aplicativ, înot în ape deschise pe distanța de 600 m, participare la o minipeziție pe distanța de 7 km, salvarea de la înec și proceduri de reanimare cardio-respiratorie.	Testare practică, dialogul interactiv	70%
10.6 Standard minim de performanță			
<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;Capacitatea de orientare rapidă în rezolvarea diferitelor situații create;Îndeplinirea tuturor cerințelor formulate de cadrul didactic titular de disciplină;Progresul realizat de student privind tehnicile de înot aplicativ și tehnica mânăuirii diferitelor ambarcațiuni de agrement nautic. Capacitatea de a organiza activități specifice de agrement nautic;Performanța individuală realizată la toate probele de control stabilite comparativ cu baremele de notare fixate.			

Data completării,
28.09.2024

Titular de curs, -

Titular de L.P.,
Lect. Univ. Alexandru Oprean

Data avizării în
departament,

Director de departament,
Conf. Univ. Bogdan-Constantin
Ungurean



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 ȘI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Bazele generale ale antrenamentului sportiv						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. ONOSE Ionuț						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. PUNI Alexandru-Rareș						
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 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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					19
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 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 de minimum 50 locuri dotată cu display interactiv sau proiector.
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu minimum 25 locuri dotată cu display interactiv sau proiector și teren cu pistă pentru atletism/sală pentru atletism, materiale didactice și auxiliare.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).</p> <p>CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</p> <p>CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</p> <p>CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</p> <p>CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>
Competențe transversale	<p>CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p>CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție</p> <p>CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Prezentarea, explicarea și însușirea conceptelor fundamentale ale capacității motrice, precum și a mijloacelor și metodelor de optimizare a acestora.
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pună în aplicare particularitățile și conținuturile programelor de pregătire în vederea creșterii capacității de efort a organismului; - Cunoască metodele și mijloacele de dezvoltare a calităților motrice în contextul conceptului de tehnologie modernă a antrenamentului sportiv.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Noțiuni fundamentale, delimitări conceptuale privind capacitatea motrică și capacitatea de performanță a organismului uman.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
2.	Efortul de antrenament sportiv: definiție, tipuri principale de efort, parametrii efortului și dinamica lor în procesul de pregătire.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
3.	Calitățile motrice și metoda dezvoltării acestora – principii generale.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
4.	Forța musculară: definiție, forme de manifestare, factori care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
5.	Viteza, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factori care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
6.	Rezistența, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
7.	Aptitudinile coordinative: delimitări conceptuale, componente, factorii care le condiționează, metode și mijloace de optimizare a capacității de efort.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
8.	Principiile antrenamentului sportiv: generale și specifice.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
9.	Odihna, oboseala și restabilirea. Orientarea efortului și adaptarea la efort.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)

10.	Planificarea, programarea și evidența în antrenamentul sportiv.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
11.	Relația dintre capacitatea de efort, capacitatea motrică și forma sportivă.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
12.	Componentele (factorii antrenamentului sportiv): pregătirea fizică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
13.	Componentele (factorii antrenamentului sportiv): pregătirea teoretică, pregătirea psihologică, pregătirea artistică, pregătirea biologică pentru concurs.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
14.	Aplicarea practică a teoriei modelelor în creșterea capacității de efort. Noțiuni de raționalizare și standardizare a pregătirii.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)

Bibliografie

Referințe principale:

1. Alexe, N. (1993) *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Editis, București;
2. Bompa, T. (2002) *Teoria și metodologia antrenamentului*, Editura Ex Ponto, București;
3. Demeter, A. (1983) *Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice*, Editura Sport-Turism, București;
4. Demeter, A. și colab. (1979) *Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului*, Editura Sport-Turism, București;
5. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002) *Teoria sportului*, Editura Fest, București.

Referințe suplimentare:

6. Drăgan, I. (1989) *Selecția și orientarea medico-sportivă*, Editura Sport-Turism, București;
7. Hahn, E. (1996) *Antrenamentul sportiv la copii*, CCPS, București;
8. Manno, R. (1994) *Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*, CCPS, București;
9. Mitra, Gh., Mogoș, A. (1980) *Metodica educației fizice școlare*, Editura Sport-Turism, București;
10. Pradet, M. (2001) *Pregătirea fizică*, CCPS, București.

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

Bibliografie

1. Alexe, N. (1993) *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Editis, București;
2. Bompa, T. (2002) *Teoria și metodologia antrenamentului*, Editura Ex Ponto, București;
3. Demeter, A. (1983) *Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice*, Editura Sport-Turism, București;
4. Demeter, A. și colab. (1979) *Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului*, Editura Sport-Turism, București;
5. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002) *Teoria sportului*, Editura Fest, București.

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate), participarea activă la activitățile specifice.	Notare curentă	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Nota 5 pentru verificarea teoretică;• Nota 5 pentru evaluarea referatelor și a activității în cadrul seminarelor.			

Data completării,
30.09.2024

Titular de curs,
Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE



Titular de seminar,
Lect. univ. dr. Alexandru-Rareș PUNI



Data avizării în departament,
30.09.2024

Director de departament,
Conf. univ. dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN





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	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Amenajare baze sportive						
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	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 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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					10
Alte activități					4
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, calculator și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de seminar, calculator și videoproiector

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).</p> <p>CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</p> <p>CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</p> <p>CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</p> <p>CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>
Competențe transversale	<p>CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p>CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție</p> <p>CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<p>Prin studierea conținutului disciplinei Amenajarea bazelor sportive, se urmărește ca studenții să fie capabili:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să cunoască noțiunile de bază în managementul general al bazelor sportive, a cunoștințelor teoretice privind necesitatea, formarea, evoluția și dezvoltarea managementului bazelor sportive; - să cunoască problemele cu care se confruntă managerul sportiv, în realizarea obiectivelor propuse; - să dezvolte capacități de organizare și conducere; <p>să se familiarizeze cu realitatea contemporană privind marketingul și sportul (marketing prin sport, marketing pentru sport)</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <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.	- administrarea bazelor sportive – noțiuni introductive	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2015) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
2.	- intretinerea bazelor sportive	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2015) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
3.	- amenajari baze sportive	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2015) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
4.	- terenuri gazonate artificial	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Federatia Romana de Fotbal (2015) – regulile jocului de fotbal.
5.	- terenuri gazonate natural	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Federatia Romana de Fotbal (2015) – regulile jocului de fotbal.
6.	- baze sportive in aer liber	- prelegerea interactivă	- 2 ore / MTS (1997), <i>Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive</i> , Bucuresti.
7.	- baze sportive acoperite	- prelegerea interactivă	- 2 ore / MTS (1997), <i>Centrul de cercatari pentru problemele</i>

			sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive. Bucuresti.
8.	- constructii sportive	- prelegerea interactivă	- 2 ore / MTS (1997), <i>Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive</i> , Bucuresti.
9.	- teren de atletism – instalatii si echipamente	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2015) <i>Amenajarea bazelor sportive</i> , edit. Universitatii „A.I.I.Cuza” Iasi
10.	- teren de fotbal - instalatii si echipamente	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Federatia Romana de Fotbal (2015) – regulile jocului de fotbal.
11.	- teren de baschet - instalatii si echipamente	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Federatia Romana de Baschet (2015) - regulile jocului de baschet
12.	- teren de volei - instalatii si echipamente	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2015) <i>Amenajarea bazelor sportive</i> , edit. Universitatii „A.I.I.Cuza” Iasi
13.	- teren de handbal - instalatii si echipamente	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Federatia Romana de Handbal (2015) - regulile jocului de handbal
14.	- amenajarea si valorificarea bazei sportive	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2015) <i>Amenajarea bazelor sportive</i> , edit. Universitatii „A.I.I.Cuza” Iasi

Bibliografie

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

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- obiective in administrarea bazelor sportive. Managementul organizatiei sportive	prezentare de referate și discuții tematiche	- 2 ore / Nichifor, F., (2015) <i>Amenajarea bazelor sportive</i> , edit. Universitatii „A.I.I.Cuza” Iasi
2.	- responsabilitatile managerului bazei sportive. Etapele administrării si gestionării bazelor sportive.	prezentare de referate și discuții tematiche	- 2 ore / Nichifor, F., (2015) <i>Amenajarea bazelor sportive</i> , edit. Universitatii „A.I.I.Cuza” Iasi
3.	- gestionarea bazelor sportive. Exploatarea rationala – factor important, care contribuie la intretinerea bazelor sportive.	prezentare de referate și discuții tematiche	- 2 ore / Nichifor, F., (2015) <i>Amenajarea bazelor sportive</i> , edit. Universitatii „A.I.I.Cuza” Iasi
4.	- intretinerea terenurilor gazonate artificial. Reguli privind amenajarea bazei sportive.	prezentare de referate și discuții tematiche	- 2 ore / Federatia Romana de Fotbal (2015) – regulile jocului de fotbal.
5.	- clasificarea terenurilor de sport si elementele componente ale bazei sportive.	prezentare de referate și discuții tematiche	- 2 ore / Federatia Romana de Fotbal (2015) – regulile jocului de fotbal.
6.	- pregatirea terenurilor pentru competitii sportive.	prezentare de referate și discuții tematiche	- 2 ore / MTS (1997), <i>Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive</i> , Bucuresti.
7.	- sistematizarea, construirea si utilizarea bazei sportive.	prezentare de referate și discuții tematiche	- 2 ore / MTS (1997), <i>Centrul de cercatari pentru problemele</i>

			<i>sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive, Bucuresti.</i>
8.	- posibilitati de transformare a functiilor si gamei de activitati a bazei sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / MTS (1997). <i>Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive, Bucuresti.</i>
9.	- pozitionarea bazei sportive. Factori naturali. Factori umani. Factori logistici.	prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Nichifor, F., (2015) <i>Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi</i>
10.	- echipamente, instalatii si accesorii teren atletism.	prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Federatia Romana de Fotbal (2015) – <i>regulile jocului de fotbal.</i>
11.	- echipamente, instalatii si accesorii teren fotbal.	prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Federatia Romana de Baschet (2015) - <i>regulile jocului de baschet</i>
12.	- echipamente, instalatii si accesorii teren baschet.	prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Nichifor, F., (2015) <i>Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi</i>
13.	- echipamente, instalatii si accesorii teren handbal.	prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Federatia Romana de Handbal (2015) - <i>regulile jocului de handbal</i>
14.	- echipamente, instalatii si accesorii teren volei.	prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Nichifor, F., (2015) <i>Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi</i>

Bibliografie

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

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

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

10. 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%
	Intervenții la discuții	- notare curentă	20%

10.6 Standard minim de performanță

Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).

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

**Data completării,
30.09.2024**

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

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

**Data avizării în departament,
30.09.2024**



**Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Bogdan UNGUREAN**





FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	REFACEREA ȘI RECUPERAREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. Oprean Alexandru						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Dr. Oprean Alexandru						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					15
Examinări					3
Alte activități: participare la studii și cercetări					6
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Noțiuni de anatomie și fiziologie
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

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

**6. Competențe specifice acumulate**

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

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

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

8. Conținut

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



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

Bibliografie**Referințe principale:**

1. Dragan, Ioan. (2002). Medicina sportivă. Editura Medicala. București
2. Drosescu, Paula. (2005). Igiena și controlul medical, Editura Tehnopress, Iași
3. Oprean, A. (2002). Refacere și recuperare în sportul de performanță, Editura universității Al. I. Cuza, Iași

Referințe suplimentare:

4. Timnea, Olivia, Carmen. (2010). Educație pentru sănătate : ghid practic pentru sportivi, părinți, antrenori, arbitrii și conducători din sport, Editura Bern, București
5. Zamora, Elena. (2012). Educație pentru sănătate și prim ajutor Editura Risoprint, Cluj-Napoca

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



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

Bibliografie:

1. Oprean, A. (2002). Refacere și recuperare în sportul de performanță, Editura universității Al. I. Cuza, Iași
2. Dragan, Ioan. (2002). Medicina sportivă, Editura Medicala, București
3. Drosescu, Paula. (2005). Igiena și controlul medical, Editura Tehnopress, Iași
4. Timnea, Olivia, Carmen. (2010). Educație pentru sănătate : ghid practic pentru sportivi, părinți, antrenori, arbitrii și conducători din sport. Editura Bern, București
5. Zamora, Elena. (2012). Educație pentru sănătate și prim ajutor Editura Risoprint, Cluj-Napoca

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

- Conținutul disciplinei contribuie la dezvoltarea profesională a viitorilor absolvenți, ca atare contribuie la inserarea acestora pe piața muncii și încadrarea acestora în cerințele actuale ale eventualelor angajatori

10.a. Evaluare – față în față

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

Data completării,
28.09.2024

Titular de curs,
Lect. Univ. Alexandru Oprean

Titular de seminar,
Lect. Univ. Alexandru Oprean

Data avizării în
departament,

Director de departament,
Conf. Univ. Bogdan-Constantin
Ungurean



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 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

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	2	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	28	3.6 seminar	14
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 (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</p> <p>CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea și utilizarea unor concepte adaptate educației fizice și sportului • Cunoașterea unor perspective de abordare interdisciplinare a domeniului educației fizice și sportului • Formarea unor abilități de argumentare a domeniului EFS din perspective sociale
7.2 Obiectivele specifice	<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 • Studierea 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
8. Relația globalizare-sport. Influențe reciproce	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
9. Sportul și sănătatea din perspectivă sociologică. Activitățile fizice și sportive la persoane cu dizabilități	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
10. Dopajul în sport – comportament deviant. Implicații sociale, culturale, economice și politice	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
11. Discriminare rasială și etnică în sport	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
12. Discriminarea de gen în sport	Prelegeri interactive, explicația,	2 ore

		vizionare materiale suport etc.	
13	Relația mass media – sport. Influențe reciproce	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
14	Strategia socio-culturală a sportului. Spectacolul sportiv ca formă de atragere în practicarea sportului	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
- 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
- Karoly, B. (1995) – *Fără teamă*, Ed. Olimp, București
- Paul, L.; Nourescu, A.; Tolontan, C. (1996) – *Teroare și triumf*, Ed. Universul, București
- Andrews, P. – *Jurnalismul sportiv. O introducere*, Ed. Polirom, Iași, 2006.
- MTS, INCS – *Medicamente, sport și politică*, B.I. nr. 551-552, București, 2001.
- Dumitriu, D.L. – *Sport și media. Analiza unui "joint-venture" de succes*, ed. Tritonic, București, 2014
- Rushton, J.P. – *Rasa, evoluție și comportament. O perspectivă a istoriei de viață*, Transation Publishers, 2000.
- Rusu, O.; Rusu, D. – *CIO ca miză politică în relațiile internaționale*, Ed. PIM, Iași, 2008.
- Radu, L. – *Fenomenul olimpic de la antic la modern*, Ed. Casa Editorială Demiurg, 2009

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Sporturile tradiționale – implicații culturale pentru individ și societate	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
2.	Relația sport-religie	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
3	Relația sport-politică	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
4	Timpul liber și activitățile sportive	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
5	Sportul ca produs social și cultural	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
6	Sportul ca profesie	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
7	Reprezentarea corpului în sport	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore

Bibliografie

- Rusu, O. – *Sociologia educației fizice și sportului. Note de curs*, ed. Universității "A.I.Cuza" din Iași, 2022.
- Hatos, A. (2002) – *Sport și societate. Introducere în sociologia sportului*, Ed. Universității din Oradea, Oradea
- Grunberg, L. (ed.) (2010) – *Introducere în sociologia corpului*, ed. Polirom, Iași
- Noh, Y. E., & Shahdan, S. (2021). A model for formulating the relationship between religion and sport performance: a grounded theory approach. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(3), 661–676. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1891123>
- (2008) Sport, Politics and International Relations in the Twentieth Century, *The International Journal of the History of Sport*, 25:13, 1689-1706, DOI: 10.1080/09523360802367281
- Huizinga, J. (1998, 2010) – *Homo ludens*, ed. Humanitas, București
- Balint, G. (2007) - *Activități sportive – recreative și de timp liber – paintball, mountain – bike, escalada*, Ed. Pim, Iași
- Prabucki, Bartosz (2022) - *Traditional Sports and Games in the Contemporary World: The New Face of Sport?*, Cambridge Scholars Publishing
- Olaru, S. (2021) – *Nadia și Securitatea*, ed. Epica Fiction & History, București
- Vasile, V. (2020) – *Printre sportivi: acțiunile Securității în problema "Sport"*, ed. Eikon, București.

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% - Participare activă la problematica dezvoltată la orele de curs - Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate și abilitatea de a le aplica în situații noi, prezentate în orele de curs și seminar	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	- Prezența, în conformitate cu regulamentele în vigoare - Participare activă la problematica abordată la fiecare seminar (intervenții - minim 6/semestru) - Evaluarea activității individuale și elaborarea (referat) - 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 plenul 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,

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

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

Data avizării în departament,

30.09.2024

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Ungurean Bogdan Constantin





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	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica în alte ramuri sportive: fotbal-tenis						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin						
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 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					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități					1
3.7 Total ore studiu individual					33
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 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, calculator și videoproiector
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Teren fotbal-tenis, fileu, mingi, marcaj corespunzător

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).</p> <p>CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</p> <p>CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</p> <p>CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</p> <p>CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>
Competențe transversale	<p>CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p>CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție</p> <p>CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Crearea unui bagaj teoretic precum și a capacități de a practica jocul de fotbal-tenis la diferite nivele de performanță.
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> capacitate de a organiza și desfășura competiții de fotbal-tenis la diferite nivele de pregătire.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- jocul de fotbal-tenis prezentare generală	- explicația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza., Iasi
2.	- selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	- explicația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza., Iasi
3.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	- explicația, analiza video	- 2 ore / Eclache J.P., Killer J. (1995) <i>Aptitudine motrice, structură și evaluare</i> , Ed. CCPS, București;
4.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	- explicația, analiza video	- 2 ore / Drăgan I. și colaboratorii (1979) <i>Selecția metodico-biologică în sport</i> , Ed. Sport Turism, București;
5.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	- explicația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza., Iasi
6.	- modelul final al jucătorului de fotbal-tenis	- explicația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza., Iasi
7.	- modelul final al jucătorului de fotbal-tenis	- explicația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza., Iasi

Bibliografie

- Drăgan I. și colaboratorii (1979) *Selecția metodico-biologică în sport*, Ed. Sport Turism, București;

<ul style="list-style-type: none"> Eclache J.P., Killer J. (1995) <i>Aptitudine motrice, structură și evaluare</i>, Ed. CCPS, București; Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i>, Ed. Universitatii „A.I.I.Cuza, Iasi 			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- jocul de fotbal-tenis prezentare generală	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „A.I.I.Cuza, Iasi
2.	- jocul de fotbal-tenis prezentare generală	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „A.I.I.Cuza, Iasi
3.	- tip de pregătire în jocul de fotbal-tenis	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Eclache J.P., Killer J. (1995) <i>Aptitudine motrice, structură și evaluare</i> , Ed. CCPS, București;
4.	- tip de pregătire în jocul de fotbal-tenis	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Drăgan I. și colaboratorii (1979) <i>Selecția metodico-biologică în sport</i> , Ed. Sport Turism, București;
5.	- selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „A.I.I.Cuza, Iasi
6.	- sselecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „A.I.I.Cuza, Iasi
7.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „A.I.I.Cuza, Iasi
8.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „A.I.I.Cuza, Iasi
9.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „A.I.I.Cuza, Iasi
10.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Eclache J.P., Killer J. (1995) <i>Aptitudine motrice, structură și evaluare</i> , Ed. CCPS, București;
11.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Drăgan I. și colaboratorii (1979) <i>Selecția metodico-biologică în sport</i> , Ed. Sport Turism, București;
12.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „A.I.I.Cuza, Iasi
13.	-metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „A.I.I.Cuza, Iasi
14.	- modelul final al jucătorului de fotbal-tenis / probă de control	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „A.I.I.Cuza, Iasi
<ul style="list-style-type: none"> Bibliografie Drăgan I. și colaboratorii (1979) <i>Selecția metodico-biologică în sport</i>, Ed. Sport Turism, București; Eclache J.P., Killer J. (1995) <i>Aptitudine motrice, structură și evaluare</i>, Ed. CCPS, București; Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i>, Ed. Universitatii „A.I.I.Cuza, Iasi 			

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

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

10. 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 noțiunilor și metodicii specifice jocului de fotbal-tenis	- evaluare scrisă	50% din nota finală
10.5 Lucrări practice	- promovarea probelor de control	- evaluare practică	50% din nota finală
10.6 Standard minim de performanță			

Data completării,
30.09.2024

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

Titular de lucrări practice,
Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin

Data avizării în departament,
30.09.2024

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Bogdan UNGUREAN



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	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Snowboard						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Prof. Univ. Dr. CHIRAZI Marin						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	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					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					4
Examinări					1
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	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	Lucrările practice se vor desfășura în zonă montană, special amenajată, necesitând echipament specific (pârtie amenajată, snowboard etc.)

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).</p> <p>CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</p> <p>CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</p> <p>CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</p> <p>CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>
Competențe transversale	<p>CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p>CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție</p> <p>CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative din domeniul sporturilor de iarnă, cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formarea deprinderilor specifice de deplasare pe snowboard. - Capacitatea de a organiza și desfășura activități sportive în natură.

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.	Pregătirea echipamentului specific	Aplicații practice	2
2.	Inițierea în alunecarea spre dreapta cu fața la pantă	Aplicații practice	2
3.	Inițierea în alunecarea spre stânga cu fața la pantă	Aplicații practice	2
4.	Inițierea în alunecarea spre dreapta cu spatele la pantă	Aplicații practice	2
5.	Inițierea în alunecarea spre stânga cu spatele la pantă	Aplicații practice	2
6.	Inițierea în alunecarea laterală	Aplicații practice	4
7.	Consolidare în alunecare laterală cu ocolire	Aplicații practice	6
8.	Alunecare laterală printre jaloane	Aplicații practice	8
Bibliografie			
Grigoraș, Petru – <i>Schi alpin, snowboard, carving</i> , Editura Accent, Cluj-Napoca, 2002.			
Masoff, Joy – <i>Sporturi extreme, snowboarding</i> , Editura Egmont, București, 2003.			
Sterie, Ciulache – <i>Meteorologie și climatologie</i> , Editura Universitară, 2006.			
Ungurean, Bogdan-Constantin – <i>Schi alpin</i> , Editura Pim, Iasi, 2013.			

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

Pregătirea cursanților pentru a iniția copii în activități specifice sezonului de iarnă

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	Înșușirea deprinderilor specifice	Notare curentă	60% demonstrarea deprinderilor; 40% progresul realizat
10.6 Standard minim de performanță			
Participarea efectivă la lucrările practice și trecerea prin trei jaloane			

Data completării,

22.09.2024

Titular de curs,

-

Titular de lucrări practice,

prof. univ. Chirazi Marin



Data avizării în departament,

27.09.2024

Director de departament,

Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin Ungurean





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	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) - Fotbal						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. HONCERIU Cezar						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Univ. Dr. HONCERIU Cezar						
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					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 lucrărilor practice	Teren sintetic, mingi, materiale auxiliare
--	--

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).</p> <p>CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</p> <p>CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</p> <p>CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</p> <p>CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>
Competențe transversale	<p>CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p>CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție</p> <p>CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<p>Dobândirea de cunoștințe asupra metodicii antrenamentului dar și asupra caracteristicilor, tendințelor și valențelor formative ale jocului de fotbal.</p> <p>Cunoștințe specifice asupra aspectelor teoretice și practice de bază ale jocului de fotbal.</p>
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 cunoască principalele metode de antrenament ale jocului de fotbal. • Să cunoască specificul fiecărei componente de antrenament din jocul de fotbal. • Să analizeze componenta tehnică, tactică, fizică și teoretică de antrenament și joc a unei echipe de fotbal. • Cunoașterea și încadrarea corespunzătoare a metodelor și mijloacelor specifice jocului de fotbal în documentele metodice de planificare și programare a antrenamentului sportiv • Să cunoască și să poată alege mijloacele potrivite pentru predarea tehnicii, tacticii și a aspectelor teoretice specifice jocului de fotbal. • Cunoașterea etapelor selecției, antrenării și conducerii în competiții a unei echipe de fotbal.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Planificarea și programarea în antrenamentul jocului de fotbal	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
2.	Combinarea factorilor de antrenament în jocul de fotbal	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
3.	Antrenamentul tactic pe compartimente de joc	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
4.	Sisteme de joc - particularități	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
5.	Sistemul 4-4-2 și 4-1-4-1. Particularități tactice în atac și în apărare.	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe

			ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
6.	Sistemul 5-3-2 și 3-5-2. Particularități tactice în atac și în apărare.	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
7.	Sistemul 4-2-3-1. Particularități tactice în atac și în apărare.	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
8.	Planificarea și periodizarea antrenamentului pe cicluri de pregătire	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
9.	Pregătirea globală și individuală a tehnicii în jocul de fotbal	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
10.	Particularitățile instruirii pe categorii de vârstă la copii și juniori	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
11.	Pregătirea fizică generală în jocul de fotbal, metode și mijloace	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
12.	Pregătirea fizică specifică în jocul de fotbal, metode și mijloace	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
13.	Caracteristicile jocului pe teren redus	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
14.	Curs cu caracter recapitulativ	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

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. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tehnic în jocul de fotbal – tehnica de colaborare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
2.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tehnic în jocul de fotbal – tehnica de adversitate	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
3.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica colectivă în atac	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
4.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica colectivă în apărare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
5.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica individuală în atac	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

6.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica individuală în apărare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
7.	Tactica în momentele fixe ale jocului în atac / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
8.	Tactica în momentele fixe ale jocului în apărare / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
9.	Individualizarea antrenamentului pe posturi / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
10.	Traslația echipei și jucătorilor în faza de atac și apărare / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
11.	Probe tehnice specifice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
12.	Probe fizice specifice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
13.	Organizarea unui turneu de fotbal	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
14.	Evaluare joc bilateral	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.

Bibliografie

Dima, M. (2013). Metodica predării fotbalului. Editura Bren, București.
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. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

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

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

10. 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,
15.09.2024

Titular de curs,
Conf. Univ. Dr. HONCERIU Cezar

Titular de lucrări practice,
Conf. Univ. Dr. HONCERIU Cezar

Data avizării în departament,
27.09.2024

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Hab. UNGUREAN Bogdan Constantin



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	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători (1) - Culturism-Fitness						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. Iulian DUMITRU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. Dr. TANASĂ Anca - Raluca						
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					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					7
Examinări					2
Alte activități					20
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 de minim 15 locuri, dotată cu laptop și videoproiector / display interactiv
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală de culturism - fitness cu dotări specifice, laptop, sistem audio

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).</p> <p>CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</p> <p>CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</p> <p>CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</p> <p>CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>
Competențe transversale	<p>CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p>CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție</p> <p>CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Dobândirea de cunoștințe teoretico-metodice și practico-aplicative specifice activităților de <i>Fitness - Culturism</i> .
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Însușească noțiunile teoretice, metodice și aplicative ale antrenamentului în <i>Fitness</i> și <i>Culturism</i> la nivel de începători. • Dobândească reguli privind protecția și securitatea muncii și prevenirea accidentelor în activitatea specifică. • Deprindă cunoștințe privind dezvoltarea principalelor grupe musculare utilizând exerciții specifice efectuate cu greutăți libere sau cu greutăți la aparate. • Însușească informații cu privire la profilul antrenorului de <i>Fitness</i> și <i>Culturism</i>. • Formeze un bagaj de cunoștințe necesare în vederea realizării unui program de antrenament la nivel de începători. • Însușească noțiunile de regulament și a terminologia specifică.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Aspecte generale ale fitness-ului muscular	Expunerea și conversația didactică	2 ore
2.	Tipuri și forme de antrenament muscular: antrenamentul dinamic (noțiuni introductive)	Expunerea și conversația didactică	2 ore
3.	Tipuri și forme de antrenament muscular: antrenamentul static (noțiuni introductive)	Expunerea și conversația didactică	2 ore
4.	Tipuri și forme de antrenament muscular: antrenamente speciale (antrenamentul izokinetic, excentric și pliometric)	Expunerea și conversația didactică	4 ore
5.	Aspecte teoretico-metodice și aplicative ale antrenamentului de fitness muscular cu partener	Expunerea și conversația didactică	2 ore
6.	Aspecte teoretico-metodice și aplicative ale antrenamentului de fitness muscular cu obiecte portative	Expunerea și conversația didactică	2 ore
7.	Aspecte teoretico-metodice și aplicative ale antrenamentului de fitness muscular cu obiecte cu rezistență progresivă (benzi elastice)	Expunerea și conversația didactică	2 ore

8.	Aspecte teoretico-metodice ale antrenamentului de fitness muscular la aparate	Expunerea și conversația didactică	6 ore
9.	Exerciții specifice de mobilitate în antrenamentul muscular (aspecte introductive)	Expunerea și conversația didactică	2 ore
10.	Respirația și relaxarea în activitatea de fitness muscular (aspecte introductive)	Expunerea și conversația didactică	2 ore
11.	Aspecte metodice în conceperea unor programe de fitness muscular (nivel începători)	Expunerea și conversația didactică	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

1. Ioan, C.C., Bălănescu, A. (2021). Fitness - Ghid pentru începători: Iași. Editura PIM.
2. Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
3. Dumitru I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Iași: Editura PIM.
4. Abălașei, B., Dumitru I. et al (2023). Aspecte actuale ale utilizării exercițiului fizic în profilaxia osteoporozei. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
5. Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM.

Referințe suplimentare:

1. Bompa T. (2003). Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului. București.: Editura Ex Ponto.
2. Aftimiuc O. (2012). Fitness - teorie și metodică. București: Editura Bren.
3. Zamora E., Ciocoi - Pop D.R. (2006). Artrologie și biomecanică umană generală. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Exerciții de muscular cu propria greutate a corpului	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
2.	Exerciții de fitness muscular cu partener	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
3.	Exerciții de fitness muscular cu obiecte portative cu îngreuiere (discuri, gantere, kettlebell, bare, mingi medicinale)	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
4.	Exerciții de fitness muscular cu obiecte cu rezistență progresivă (benzi și corzi elastice)	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
5.	Exerciții de fitness muscular la aparate specifice (exerciții pentru partea superioară a corpului)	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
6.	Exerciții și metode de fitness muscular la aparate specifice (exerciții pentru partea inferioară a corpului)	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
7.	Exerciții de mobilitate și elasticitate, respirație și relaxare folosite în activitatea de fitness muscular	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
8.	Programe de fitness muscular (aplicații practice – nivel începători)	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore

Bibliografie

1. Ioan, C.C., Bălănescu, A. (2021). Fitness - Ghid pentru începători: Iași. Editura PIM.
2. Constantin I.C. (2012). Fitness. Ghid pentru începători, Editura PIM, Iași.
3. Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
4. Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM.

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

Conținutul disciplinei contribuie la dezvoltarea profesională a viitorilor absolvenți, ca atare contribuie la inserarea acestora pe piața muncii și încadrarea acestora în cerințele actuale ale eventualilor angajatori (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli Gimnaziale) respectând cerințele Federației Române de Culturism și Fitness.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Cunoașterea, însușirea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei <i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători (1) - culturism – fitness.</i>	Evaluare orală	50%
10.5 Lucrări practice	Conceperea teoretico-metodică și prezentarea practică a unui program de fitness aerob (nivel începători)	Evaluare practică	50%

10.6 Standard minim de performanță

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

Data completării,
27. 09. 2023

Titular de curs,
Lect. Dr. Iulian DUMITRU

Titular de lucrări practice,
Asistent Univ. Dr. Anca - Raluca
TANASĂ

Data avizării în departament,

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Bogdan UNGUREAN



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	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Didactica specializării (Specializarea: Sport și Performanță Motrică)						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. FETESCU Sava						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Univ. Dr. MARTINAȘ Forentina-Petruța						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare	E	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	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					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</p> <p>CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului și educației fizice pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Formarea unui sistem de cunoștințe privind conceptele fundamentale ale domeniului educației fizice și sportive școlare.
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • înțeleagă rolul acestei discipline în formarea cunoștințelor și abilităților necesare predării educației fizice și sportive în ciclul primar și gimnazial; • fie capabili să realizeze proiectarea activităților specifice disciplinei educație fizică și sport pentru ciclul primar și gimnazial; • conștientizeze importanța studierii și înțelegerii conținutului documentelor aparținând curriculumului național la disciplina "educație fizică și sport" dar și a rolului pe care îl au acestea în proiectarea și desfășurarea activităților specifice acestei discipline; • particularizeze proiectarea conținutului lecției de educație fizică și sport în concordanță cu particularitățile elevilor cât și cu posibilitățile materiale ale instituției școlare la care predau.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.-2.	Concepte didactice esențiale în concordanță cu cerințele specifice domeniului, categoriile de obiective în educație fizică.	- Prelegere	- 4 ore; • Fetescu S., <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i> . • Suport de curs în format electronic oferit studenților.
3.	Formele de organizare ale activităților de educație fizică în școală.	- Prelegere	- 2 ore; • Fetescu S., <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i> . • Suport de curs în format electronic oferit studenților.
4-5.	Bazele științifice ale formării deprinderilor motrice.	- Prelegere	- 4 ore; • Fetescu S., <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i> . • Suport de curs în format electronic oferit studenților.
6-7.	Bazele științifice ale influențării dezvoltării calităților motrice, repere metodice și organizatorice.	- Prelegere	- 4 ore; • Fetescu S., <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i> . • Suport de curs în format electronic oferit studenților.

8.	Terminologia educației fizice.	- Prelegere	- 2 ore; • Fetescu S., Bazele didacticii educației fizice școlare. • Suport de curs în format electronic oferit studenților.
9-10.	Strategii didactice și tehnologii specifice, eficiente, pentru îndeplinirea obiectivelor educației fizice și sportive.	- Prelegere	- 4 ore; • Fetescu S., Bazele didacticii educației fizice școlare. • Suport de curs în format electronic oferit studenților.
11	Studiul conceptului și conținutului „curriculumului național” și sistemului național școlar de evaluare.	- Prelegere	- 2 ore; • Fetescu S., Bazele didacticii educației fizice școlare.. • M.E.N., Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII, București, 2017.
12-14.	Conținutul și metodologia proiectării didactice.	- Prelegere	- 6 ore; • Fetescu S., Bazele didacticii educației fizice școlare.. • M.E.N., Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII, București, 2017. • Suport de curs în format electronic oferit studenților. • Fiedler Paul, Educație fizică și sport. Design instrucional • <u>REPERE METODOLOGICE</u> (rocnee.eu)

Bibliografie

- Cârstea Gh., *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura Universul, București, 1993.
- Fetescu S., *Bazele didacticii educației fizice școlare*, Editura Pim, Iași, 2016.
- Fetescu S., *Gimnastica acrobatică în învățământul preuniversitar*. Editura Pim, Iași, 2018.
- Fiedler Paul, *Didactica educației fizice și sportive*, Editura Fundației Chemarea, Iași, 2003.
- Fiedler Paul, *Educație fizică și sport. Design instrucional*, Editura B.I.T., Iași, 2003.
- M.E.N., *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII*, București, 2017.
- M.E.-C.N.P.E.E., *Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasele a IX-a și a X-a în anul școlar 2022-2023 – Învățământ liceal și învățământ profesional*, București, 2022.
REPERE METODOLOGICE (rocnee.eu)

Referințe suplimentare:

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

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1-2.	Studiul conținutului principiilor didactice și metodelor didactice specifice.	Prelegere interactivă	- 4 ore; • Cârstea G., <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i> . • Fetescu S., <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i> . • Suport de curs în format electronic oferit studenților.
3-5.	Lecția de educație fizică, formă organizatorică de bază, structură, conținut, tipologie.	Prelegere interactivă	- 6 ore; • Fetescu S., <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i> . • Fetescu S., <i>Gimnastica acrobatică în învățământul preuniversitar</i> .
6-7.	Organizarea activității în lecție, metodologia dirijării efortului, variante eficiente și atractive.	Prelegere interactivă	- 4 ore; • Fetescu S., <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i> . • Fiedler Paul, <i>Educație fizică și sport. Design instrucional</i> .
8.	Metodologia formării deprinderilor motrice, studiu interdisciplinar.	Prelegere interactivă	- 2 ore; • Cârstea G., <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i> . • Fetescu S., <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i> .

9-10.	Locul și rolul exercițiilor pentru influențarea dezvoltării calităților motrice în concordanță cu nivelul de vârstă și potențialul elevilor din ciclul primar și gimnazial.	Prelegere interactivă	- 4 ore; • Fetescu S., Bazele didacticii educației fizice școlare. • Fiedler Paul, Educație fizică și sport. Design instrucțional.
11.	Structura și conținutul curriculumului național, cerințele generale ale proiectării didactice.	Prelegere interactivă	- 2 ore; • Fetescu S., Bazele didacticii educației fizice școlare. • Fiedler Paul, Educație fizică și sport. Design instrucțional. • M.E.N., Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII, București, 2017.
12-14	Metodologia alcătuirii documentelor de proiectare didactică și de aplicare a sistemului național școlar de evaluare.	Prelegere interactivă	- 6 ore; • Fetescu S., Bazele didacticii educației fizice școlare. • Fiedler Paul, Educație fizică și sport. Design instrucțional. • Suport de curs în format electronic oferit studenților.
Bibliografie <ul style="list-style-type: none"> • Cârstea G., <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i>, Editura Universul, București, 1993. • Fetescu S., <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i>, Editura Pim, Iași, 2016. • Fetescu S., <i>Gimnastica acrobatică în învățământul preuniversitar</i>. Editura Pim, Iași, 2018. • Fiedler Paul, <i>Didactica educației fizice și sportive</i>, Editura Fundației Chemarea, Iași, 2003. • Fiedler Paul, <i>Educație fizică și sport. Design instrucțional</i>, Editura B.I.T., Iași, 2003. • M.E.N., <i>Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele I-VIII</i>, București, 2017. • M.E.-C.N.P.E.E., <i>Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasele a IX-a și a X-a în anul școlar 2022-2023 – Învățământ liceal și învățământ profesional</i>, București, 2022. <p>REPERE METODOLOGICE (roence.eu)</p>			

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere în nota finală (%)
10.1 Curs	- Participare activă la problematica dezbătută la fiecare curs. - Evaluare finală prin probă scrisă din conținuturile prezentate la cursul teoretic și seminariile derulate pe durata întregului semestru.	- Evaluare scrisă	- 60%
10.2 Seminar	- Prezența în proporție de 100% la activitățile de seminar programate. - Rezolvarea corespunzătoare a simulărilor unor situații aplicative. - Obținerea minimum a notei 5 (cinci) la toate evaluările pe parcurs din timpul activităților de seminar, cerință ce constituie	- Expunere interactivă, conversație, studiul modelelor, seminarizare, atelier, lucrări în grup, lucrări de control.	- 20%

	condiție de intrare în examenul final.		
	- Evaluarea pe parcurs constă în aprecierea activismului la seminarii și a nivelului de înțelegere și însușire a cunoștințelor predate la curs. Capacitatea de realizare a unor noi corelații la situații date.	- Referat	- 20%
10.3 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Prezență de cel puțin 50% la activitățile de curs. • Participare regulamentară în proporție de 100% la activitățile de seminar. • Înțelegerea conținuturilor și utilizarea cunoștințelor în corelații noi, creativitate, atractivitate, nivel optim de însușire a conținuturilor, nivel de realizare a obiectivelor, ținuta și comportamentul studentului. 			

Data completării,
27.09.2024

Titular de curs,
lect. dr. FETESCU Sava

Titular de seminar,
asist. dr. MARTINAȘ Petruța

Data avizării în departament,
30.09.2024

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Bogdan UNGUREAN