



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	Psihopedagogie						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. POPOVICI Ileana-Monica						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Univ. Dr. POPOVICI Ileana-Monica						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 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 (40 locuri), smart board/videoproiector/laptop
-------------------------------	---

5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de seminar (40 locuri), smart board/videoproector/laptop
----------------------------------	---

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	<p>- Prezentarea temelor cursului și seminariilor, a bibliografiei, a cerințelor și modalităților de evaluare</p> <p>- Domeniul Psihopedagogiei cu aplicații în educație fizică și sport</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducere ✓ Terminologie. Scurt istoric ✓ Definierea psihologiei și pedagogiei educației fizice și sportului ✓ Psihopedagogia în contextul educației fizice și sportului 	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
2.	- Factorii dezvoltării umane: ereditatea, mediul și educația	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
3.	- Abordări ale personalității umane în contextul educației fizice și sportului	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Definirea conceptului de personalitate ✓ Investigarea personalității (temperament, caracter, aptitudini, atitudini) 		
4.	<ul style="list-style-type: none"> - Procese psihice implicate în învățare: procese senzoriale, procese de trecere și procese cognitive superioare 	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none"> - Procesul de învățare în educație fizică și sport <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conceptul de învățare – delimitări conceptuale ✓ Formele (tipurile) învățării ✓ Condițiile învățării ✓ Învățarea în educație fizică și sport ✓ Formarea și sistematizarea deprinderilor motrice ✓ Îndrumarea corectă a învățării 	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicarea și relațiile interpersonale în activitatea de educație fizică și sport <ul style="list-style-type: none"> ✓ Delimitări conceptuale ✓ Tipuri de comunicare ✓ Comunicarea didactică 	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea elevilor – premisă esențială pentru un act didactic eficient - Principii didactice și particularizări ale acestora în activitățile de educație fizică și sport 	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
8.	<ul style="list-style-type: none"> - Profesorul de educație fizică/antrenorul <ul style="list-style-type: none"> ✓ Competențele și rolurile profesorului de educație fizică ✓ Impactul personalității antrenorului asupra evoluției sportivilor 	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
9.	<ul style="list-style-type: none"> - Performanța sportivă <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conceptul de performanță ✓ Factorii performanței sportive 	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
10.	<ul style="list-style-type: none"> - Motivație, voință și atenție în educație fizică și sport <ul style="list-style-type: none"> ✓ Definirea conceptului de motivație și dimensiunile acesteia ✓ Teorii și tipuri ale motivației ✓ Mecanisme reglatorii: voința și atenția 	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
11.	<ul style="list-style-type: none"> - Stresul și anxietatea la sportivii de performanță și de înaltă performanță <ul style="list-style-type: none"> ✓ Delimitări conceptuale ✓ Problematika stresului și a anxietății în contextul activității sportive de performanță și de înaltă performanță ✓ Teorii asupra nivelului optim al anxietății și activării în sportul de elită 	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
12.	<ul style="list-style-type: none"> - Pregătirea psihică – componentă importantă a antrenamentului sportiv modern <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conținutul psihologic al antrenamentului sportiv ✓ Tipuri ale pregătirii psihice - Psihologia competiției <ul style="list-style-type: none"> ✓ Accepțiuni ale termenului de competiție/concurs ✓ Stările emoționale ale sportivului în concurs și autocontrolul ✓ Mentalitatea talentului fix versus mentalitatea talentului cultivat prin efort 	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore

13.	<p>- Grupul sportiv. Agresivitatea în sport</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Grupul sportiv și conducerea acestuia: delimitări conceptuale, coeziunea grupului sportiv ✓ Agresivitatea în sport: definiție, tipuri, cauze și teorii ale agresivității ✓ Agresivitatea în arenele sportive. Implicații pentru sportivi, antrenori și spectatori 	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
14.	<p>- Pericole potențiale ce pot interveni în evoluția performanțială a sportivilor</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Riscul competițional și accidentările sportive ✓ Aspecte etice și utilizarea dopingului în sport ✓ Fenomenul de burnout manifestat la sportivi 	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

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

Referințe suplimentare:

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

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	<ul style="list-style-type: none"> - Repartizarea temelor studenților pentru realizarea și susținerea referatelor - Contribuția activității educației fizice și sportului la dezvoltarea holistică a individului 	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none"> - Instruirea prin joc. Modalități de eficientizare a instruirii (exemple de jocuri dinamice, utilizate pe verigile lecției de educație fizică sau de antrenament sportiv) 	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none"> - Factorii dezvoltării umane: ereditatea, mediul și educația - Componentele psihomotricității 	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none"> - Personalitatea umană 	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none"> - Învățarea în educație fizică și sport (motrică și inteligentă) - Formarea și sistematizarea deprinderilor motrice - Competițiile sportive școlare 	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none"> - Bariere în calea unei comunicări optime - Tehnici de eficientizare a procesului de comunicare - Erori în evaluarea didactică 	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none"> - Modalități de cunoaștere a elevilor/sportivilor - Principii didactice aplicate în educație fizică și sport 	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore

8.	- Profesorul de educație fizică: competențele și rolurile sale - Antrenorul – personalitate și model pentru sportiv	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
9.	- Factorii performanței sportive - Modalități de optimizare a performanței	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
10.	- Stabilirea obiectivelor în sport - Erori în stabilirea scopurilor care conduc la un dezechilibru motivațional - Strategii de stimulare a motivației elevilor - Procese reglatorii: reglare, autoreglare, autocontrol în conduita volitiv-decizională	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
11.	- Strategii de management al stresului și al anxietății - Bullying-ul în școală	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
12.	- Pregătirea psihică de ramură (exemple pentru diferite sporturi) - Emoțiile în sport - Profilul psihocomportamental al sportivului de elită (exemple)	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
13.	- Familia, școala și efectul de condiționare a reușitei sportive - Noțiuni de coeziune în cadrul grupului sportiv - Agresivitatea în arenele sportive. Implicații pentru sportivi, antrenori și spectatori (exemplificări)	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
14.	- Aspecte etice și utilizarea doping-ului în sport - Fenomenul de burnout manifestat la sportivi	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
<p>Bibliografie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crăciun, M. (2008). <i>Psihologia sportului</i>. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT • Epuran, M., Holdeveci, I., Tonița, F. (2001). <i>Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică</i>, București: Editura FEST • Popovici, I.M. (2021). <i>Psihopedagogie</i>, curs universitar Studii de Licență. Iași: Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza" • Popovici, I.M. (2015). <i>Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport</i>. Iași: Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza" 			

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Evaluarea cunoștințelor teoretice, specifice disciplinei <i>Psihopedagogie</i>	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	- Prezentarea referatului și activitatea de la seminar <i>Criterii evaluare:</i> - minimum 4 surse bibliografice, capacitate de prezentare orală, abilitatea de a formula și de a răspunde la	Evaluare orală	50%

	întrebările adresate de către colegi și cadrul didactic - participare activă la minimum 4 seminarii pentru fiecare student		
--	---	--	--

10.6 Standard minim de performanță

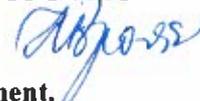
- Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minimum 5), indiferent de nota obținută la evaluarea de la seminar (referat și activitatea de seminar).
- Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluarea de la seminar, să reprezinte o notă de promovare (minimum 5).

**Data completării,
27.09.2024**

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



**Titular de seminar,
Conf. univ. dr. Ileana-Monica
POPOVICI**



**Data avizării în departament,
30.09.2023**

**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 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	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. PUNI Alexandru-Rareș						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. Dr. MARTINAȘ Florentina-Petruța						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
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

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

5. Condiții

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu 50 locuri, videoprojector sau smart TV, whiteboard.
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Teren de sport/ sală de fitness și culturism

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

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Calitatea motrică forța	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Metodologia dezvoltării forței	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Calitatea motrică viteza	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Metodologia dezvoltării vitezei	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Calitatea motrică rezistența	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Metodologia dezvoltării rezistenței	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Calitatea motrică îndemânarea	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Metodologia dezvoltării aptitudinilor coordinative	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Sursele energetice pentru efortul fizic, tipurile și parametrii efortului	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Dezvoltarea capacității și puterii sistemelor energetice	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Adaptarea organismului la efortul de antrenament	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Pregătirea biologică de concurs	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Refacerea în antrenamentul sportiv	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Principiile antrenamentului sportiv	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie

Cojocariu, A. (2010), Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului, Editura PIM, Iași.

Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2022), Teoria și metodică educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2020), Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Metodologia dezvoltării forței	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
2.	Metodologia dezvoltării forței	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
3.	Metodologia dezvoltării vitezei	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
4.	Metodologia dezvoltării vitezei	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
5.	Metodologia dezvoltării rezistenței	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
6.	Metodologia dezvoltării rezistenței	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
7.	Metodologia dezvoltării aptitudinilor coordinative	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
8.	Metodologia dezvoltării aptitudinilor coordinative	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
9.	Dezvoltarea capacității sistemului energetic aerob	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
10.	Dezvoltarea puterii sistemului energetic aerob	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
11.	Dezvoltarea capacității sistemului energetic anaerob lacticid	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
12.	Dezvoltarea puterii sistemului energetic anaerob lacticid	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
13.	Dezvoltarea capacității sistemului energetic anaerob alactacid	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
14.	Dezvoltarea puterii sistemului energetic anaerob alactacid	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
Bibliografie			
Cojocariu, A. (2010), Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului, Editura PIM, Iași.			
Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2022), Teoria și metodica educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.			
Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2020), Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.			
Martinaș, F.P., Cojocariu, A. (2023), Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice- îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.			

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

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

10. Evaluare

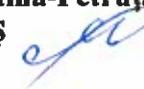
Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare finală (orală)	50%
10.5 Lucrări practice	Cunoașterea, prezentarea, explicarea și utilizarea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

Data
completării,

Titular de curs,
Lect. Univ. Dr. Alexandru-Rareș
PUNI



Titular de lucrări practice,
Asist. Univ. Dr. Florentina-Petruța
MARTINAȘ



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	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 structuri ale sportului						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. PUNI Alexandru-Rareș						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	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	Liceul cu Program Sportiv Iași, Clubul Sportiv Școlar „Unirea”, Clubul Sportiv Municipal Iași, Clubul Sportiv CFR Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport Iași, Centre de fitness și întreținere corporală (Vivertine, Oxygen), Clubul Sportiv Politehnica Iași, 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 pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

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	• Conturarea unei perspective manageriale a activității evenimentelor sportive precum și a centrelor de inițiere în sport; • Stăpânirea metodelor, procedeele și instrumentelor de evaluare a deciziei manageriale și a succesului de piață a unui centru de inițiere în sport.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (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 Dacica, L. (2013) Managementul sportului pentru toți, Ed. De Vest, Timișoara
2.	Fundamentele marketingului în organizarea unui eveniment sportiv în Iași;	Prelegere interactivă	2 ore Nichifor, F., Dumitru, I. (2014) Managementul centrelor de fitness, Ed. Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași Turcu, D.M. (2011) Managementul structurilor și activităților sportive, Ed. Universității Lucian Blaga, Sibiu
3.	Liceul cu Program Sportiv Iași - Analiza managementului liceului; - Oferta de discipline sportive propuse de către liceu; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing pentru activitatea desfășurată; - Planificarea activității în cadrul liceului; - Comportamentul și atitudinea cadrelor didactice în raport cu desfășurarea activităților propuse; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore Dacica, L. (2013) Managementul sportului pentru toți, Ed. De Vest, Timișoara
4.	Clubul Sportiv Școlar “Unirea” 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; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore Daculescu, P. (2012) Cercetarea practică de marketing, Ed. Brandbuilders Grup, Otopeni Achim, C. (2015) Amenajarea, dimensionarea, administrarea și întreținerea bazelor sportive, Ed. Universității Lucian Blaga, Sibiu
5.	Clubul Sportiv CFR 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; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore Nichifor, F., Dumitru, I. (2014) Managementul centrelor de fitness, Ed. Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași Turcu, D.M. (2011) Managementul structurilor și

			activităților sportive, Ed. Universității Lucian Blaga, Sibiu
6.	<p>Clubul Sportiv Municipal Politehnica Iași</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat. 	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore Dacica, L. (2013) Managementul sportului pentru toți, Ed. De Vest, Timișoara
7.	<p>Club Sportiv Navobi Iași</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat 	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore Datculescu, P. (2012) Cercetarea practică de marketing, Ed. Brandbuilders Grup, Otopeni Achim, C. (2015) Amenajarea, dimensionarea, administrarea și întreținerea bazelor sportive, Ed. Universității Lucian Blaga, Sibiu
8.	<p>Baschet Club "Junior" Iași</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat 	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore Nichifor, F., Dumitru, I. (2014) Managementul centrelor de fitness, Ed. Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași Turcu, D.M. (2011) Managementul structurilor și activităților sportive, Ed. Universității Lucian Blaga, Sibiu
9.	<p>Club Sportiv Pumas Iasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat. 	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore Dacica, L. (2013) Managementul sportului pentru toți, Ed. De Vest, Timișoara
10.	<p>Centru de Fitness Oxygen Iasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; 	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore Datculescu, P. (2012) Cercetarea practică de marketing, Ed. Brandbuilders Grup, Otopeni

	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 		Achim, C. (2015) Amenajarea, dimensionarea, administrarea și întreținerea bazelor sportive, Ed. Universității Lucian Blaga, Sibiu
11.	<p>Centru de Fitness Body Line Iasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat. 	Studiu de caz, dezbateri în grup	<p>2 ore</p> <p>Nichifor, F., Dumitru, I. (2014) Managementul centrelor de fitness, Ed. Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași</p> <p>Turcu, D.M. (2011) Managementul structurilor și activităților sportive, Ed. Universității Lucian Blaga, Sibiu</p>
12.	<p>Centru de Fitness Vivertine Iasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat. 	Studiu de caz, dezbateri în grup	<p>2 ore</p> <p>Nichifor, F., Dumitru, I. (2014) Managementul centrelor de fitness, Ed. Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași</p> <p>Turcu, D.M. (2011) Managementul structurilor și activităților sportive, Ed. Universității Lucian Blaga, Sibiu</p>
13.	Verificare portofoliu	-	<p>2 ore</p> <p>Dacica, L. (2013) Managementul sportului pentru toți, Ed. De Vest, Timișoara</p>
14.	Verificare portofoliu	-	<p>2 ore</p> <p>Dacica, L. (2013) Managementul sportului pentru toți, Ed. De Vest, Timișoara</p>
<p>Bibliografie: Nichifor, F., Dumitru, I. (2014) Managementul centrelor de fitness, Ed. Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași Turcu, D.M. (2011) Managementul structurilor și activităților sportive, Ed. Universității Lucian Blaga, Sibiu Dacica, L. (2013) Managementul sportului pentru toți, Ed. De Vest, Timișoara Datculescu, P. (2012) Cercetarea practică de marketing, Ed. Brandbuilders Grup, Otopeni Achim, C. (2015) Amenajarea, dimensionarea, administrarea și întreținerea bazelor sportive, Ed. Universității Lucian Blaga, Sibiu</p>			

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.
- Dezvoltarea competențelor necesare pentru a gestiona eficient un complex sportiv sau alte facilitate similar din industria sportului.

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	Evaluare globală	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Portofoliu individual: studiu de caz pentru un centru de inițiere în sport din Municipiul Iași (50%); ➤ Participarea la activități în cadrul unui centru de inițiere în sport din Municipiul Iași (50%) 	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nota 5 pentru evaluarea globală; ▪ Prezența 100% la activitățile practice desfășurate. 			

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	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	Fiziologia efortului sportiv						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. TROFIN Petru-Florin						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. TROFIN Petru-Florin						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	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					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector, laptop
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de curs dotată cu videoproiector, laptop

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	Cunoașterea relațiilor dintre metabolism și efortul fizic efectuat, precum și a adaptărilor fiziologice la care este supus corpul sportivului.
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 modificările fiziologice imediate și tardive determinate de efortul fizic • cunoască limitelor fiziologice umane în efort fizic • folosească dispozitive specifice evaluării parametrilor fiziologici în antrenamentul sportiv

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Introducere în fiziologia efortului sportiv	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
2.	- Musculatura: structură, funcții și metabolism	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
3.	- Musculatura: control neuronal și consum energetic	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob:

			monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint. Cluj-Napoca.
4.	- Sistemul cardiovascular al sportivului	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
5.	- Sistemul respirator al sportivului	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
6.	- Principiile antrenamentului fizic	- 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. - Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
7.	- Adaptarea indusă de antrenamentele cu rezistență	- 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. - Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
8.	- Adaptarea indusă de antrenamentele aerobe și anaerobe	- 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. - Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
9.	- Influențe ale temperaturii asupra pregătirii sportive	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and

			exercise (5th ed.). Human Kinetics.
10.	- Influențe ale altitudinii asupra pregătirii sportive	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.
11.	- Antrenare și dezantrenare	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București. - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.
12.	- Compoziție corporală și suplimente alimentare	- 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.
13.	- Efecte fiziologice ale sportului legate de vârsta practicanților	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.
14.	- Lecție recapitulativă	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București. - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics. - Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță. Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Bibliografie

Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București.

Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.

W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.

Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.

Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Seminar introductiv: condiții, structură, tematică	- 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.
2.	- Caracteristici morfologice specifice în funcție de disciplina sportivă practică	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics. - Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
3.	- Parametrii efortului fizic în diverse discipline sportive	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics. - Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
4.	- Utilitatea monitorizării parametrilor fiziologici în pregătirea fizică	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
5.	- Evaluarea capacității aerobe în condiții de laborator sau teren	- 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.
6.	- Evaluarea capacității anaerobe în condiții de laborator sau teren	- 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.
7.	- Implicații fiziologice ale evaluării puterii musculare	- 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.

8.	- Adaptarea organismului la variațiile de temperatură	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.
9.	- Suportul energogen al efortului sportiv	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București. - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.
10.	- Utilizarea noțiunilor de fiziologie în construirea unui microciclu de antrenament	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București. - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.
11.	- Utilizarea noțiunilor de fiziologie în construirea unui macrociclu de antrenament	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București. - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.
12.	- Efecte fiziologice ale stretchingului	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.
13.	- Efectele factorilor de mediu asupra organismului sportivului	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București. - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.
14.	- Lecție recapitulativă	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București. - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics. - Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Bibliografie

Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București.
 Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.
 W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.
 Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță. Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”. Galați.
 Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint. Cluj-Napoca.

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

Temele propuse pentru activitatea didactică a disciplinei 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.

Informațiile despre comportamentul organismului uman în echilibru și dezechilibru funcțional, ultimul fiind creat de efortul fizic, îmbogățesc bagajul informațional și aptitudinal al absolventului. Acest fapt îi conferă capacitatea de a face față cerințelor reale ale unui post pe care îl poate ocupa.

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 Seminar	- implicare activă prin intervenții în dezbateri - capacitatea de a elabora, tehnoredacta și expune materiale personale documentate (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	- evaluare pe parcurs	- 50%
10.6 Standard minim de performanță			
Punctajul la evaluarea pe parcurs să reprezinte o notă de promovare (minim 5), fiind o condiție pentru intrarea în examen. Punctajul la examen să reprezinte o notă de promovare (minim 5). Punctajul final calculat (media procentuală), folosind rezultatul la examen și evaluările pe parcurs (seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

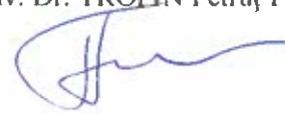
Data completării,

Titular de curs,

Titular de seminar,

Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruț-Florin

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 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 - avansați (3) - 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	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1.Proiectarea modulară (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 tehnica, 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.	Factorii de antrenament și joc în cadrul planificării procesului de antrenament	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
2.	Macro ciclul, mezociclul și microciclul de antrenament	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
3.	Forme didactice de organizare a activității practice. Metoda Global-Analitic-Global.	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
4.	Adaptarea lecției de antrenament la condițiile neprevăzute în planificare	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
5.	Metode didactice de instruire în stadiul de învățare	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe

			ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
6.	Metode didactice de instruire în stadiul de consolidare	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
7.	Metode didactice de instruire în stadiul de perfecționare	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
8.	Evaluarea factorului tehnic / tactic	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
9.	Evaluarea factorului fizic / psihologic / teoretic	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
10.	Filosofia de joc de la teorie la practică	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
11.	Jocul prin impunerea punctelor forte	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
12.	Jocul în funcție de punctele forte și vulnerabile ale echipei adverse	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
13.	Vizionarea meciurilor, forme, obiective și importanță	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.	Lecția de antrenament, forme, structură, organizare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
2.	Metode de predare a tehnicii la începători (învățare). Metoda Global-Analitic-Global.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
3.	Metode de predare ale tacticii la începători (învățare)	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
4.	Metode de predare ale tehnicii la stadiul de consolidare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
5.	Metode de predare ale tacticii la stadiul de consolidare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea,	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe

		corectarea	ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
6.	Metode de predare ale tehnicii la stadiul de perfecționare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
7.	Metode de predare ale tacticii la stadiul de perfecționare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. C
8.	Pregătirea jocului la 4 + 1 / obiective tehnico-tactice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
9.	Pregătirea jocului la 5 + 1 / obiective tehnico-tactice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
10.	Pregătirea jocului la 8 + 1 / obiective tehnico-tactice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
11.	Pregătirea jocului la 11 & 11 / obiective tehnico-tactice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
12.	Pregătirea jocului la 11 & 11 / aspețe ale factorului fizic	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
13.	Evaluarea în joc bilateral	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
14.	Probe și norme de control	Metoda evaluării.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.

Bibliografie

Abălașei, B., Honceriu, C., Iacob, M.R. (2018). Educație prin jocuri dinamice. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
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 metodică antrenamentului sportiv. Cunoștințele acumulate de către studenți pot contribui la inserția lor profesională în domeniul specific studiilor efectuate (asociații profesionale, cluburi sportive etc.).
Specializarea de bază și cunoștințele specifice vin în întâmpinarea cerințelor 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 – avansați (3) Handbal						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. POPOVICI Ileana-Monica						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Drd. CIOBANU Ștefan						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					8
Examinări					4
Alte activități					2
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 fi parcurs disciplina <i>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal și Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1, 2) - Handbal</i>
4.2 De competențe	Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifice jocului de handbal

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: internet și echipamente multimedia
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Teren/sală de jocuri sportive, mingi de handbal, jaloane, tricouri colorate, copete, bănci, cercuri, corzi elastice și alte 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	Dezvoltarea bazei teoretico-metodice și a expertizei în domeniul jocului de handbal, prin dobândirea unor cunoștințe și deprinderi cu referire la componenta tehnico-tactică și la o serie de strategii de conducere și de selecție, necesare viitorilor antrenori/profesorii.
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 importanța selecției în identificarea elevilor cu potențial de performanță sportivă, criteriile selecției și aspectele teoretico-metodice specifice handbalului (juniori III și juniori IV) selecționeze adecvat conținuturile și instrumentele pentru predarea tehnicii, tacticii și a aspectelor teoretice, specifice jocului de handbal (nivel începători) cunoască și să aplice o serie de strategii de conducere a echipei în cadrul antrenamentului sportiv și al competițiilor de handbal (nivel începători); evalueze corect execuțiile procedeele tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective ale sportivilor, la nivelul grupelor de handbal – începători.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Prezentarea fișei disciplinei <i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport – avansați (3) – Handbal</i> (bibliografie, cerințe, condiții de evaluare)	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
2.	- Sistemul competițional și organizarea competițiilor de handbal - Regulamentul de joc și ultimele modificări	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
3.	- Selecția jucătorilor în handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
4.	- Dezvoltarea calităților motrice	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	6 ore
5.	- Conținutul pregătirii fizice la juniorii II și I, în jocul de handbal, în cadrul periodizării antrenamentului sportiv		
6.			

7.	- Metode și mijloace de creștere a nivelului de pregătire și de realizare a formei sportive	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
8.	- Conținutul tehnico-tactic (atac-apărare) al jucătorilor de handbal specializați pe diferite posturi – junior II și I	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
9.	- Consolidarea acțiunilor tehnico-tactice ale atacantului (junior II și I)	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
10.	- Mijloace de acționare corespunzătoare fazelor I și a II-a, la nivelul echipelor de juniori I, în jocul de handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
11.	- Consolidarea contraatacului cu repliere	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
12.	- Abordarea și conținutul pregătirii echipei pentru competiție	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
13.	- Teste somatice, motrice și tehnico-tactice pentru juniorii II și I	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
14.	- Curs recapitulativ: verificarea nivelului de înțelegere a conceptelor teoretice și metodice prezentate în acest semestru	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

- Abalaeși, B.A. (2012). *Introducere în antrenamentul jocului de handbal*, Iași: Editura Lumen
- Alexandru E., Acsinte A. (2000). *Handbal – de la inițiere la marea performanță*, Bacău: Editura Media
- Cazan, F. (2018) *Metodica jocurilor sportive-handbal Metodica dezvoltării calităților motrice*, Ed. Universitaria, Craiova
- Iancu, A. (2008). *Strategii conceptuale pentru optimizarea pregătirii fizice în jocul de handbal*, Craiova: Editura Universitaria
- Rizescu, C. (2011) *Handbal – Selecția și pregătirea tehnică a începătorilor*, Ed. Universitatea „Ovidius”, Constanța

Referințe suplimentare:

- Balint, E. (2005). *Instruirea în jocul de handbal, conținut tehnic*, Brașov: Editura Universității Transilvania
- Bădău, D. (2013). *Handbal – note de curs*, Târgu-Mureș: University Press
- Popovici, I.M. (2021). *Metodica predării handbalului în școală*, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
- Popovici, I. (2008). *Handbalul în școală*, Iași: Editura PIM
- www.frh.ro, www.ehf.com, www.ihf.com

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Prezentarea cerințelor cursului practic pentru acest semestru și a condițiilor de evaluare - Consolidarea prinderii și pasării mingii în inferioritate și superioritate numerică - Consolidarea procedeeleor de aruncare la poartă în condiții de adversitate	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
2.	- Repetarea sistemelor de apărare studiate 6:0; 5+1 - Consolidarea driblingului multiplu în condiții de adversitate cu 2 sau 3 adversari - Consolidarea aruncărilor de la 7 metri	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
3.	- Consolidarea aruncărilor specifice postului de inter - Consolidarea aruncărilor specifice postului de coordonator de joc - Consolidarea aruncărilor specifice jucătorului pivot - Consolidarea aruncărilor specifice postului de extremă	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore

4.	- Învățarea sistemului de apărare 4+2 - Consolidarea depășirilor și a pătrunderilor către poartă - Joc bilateral cu temă: apărare în sistemul 4+2	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
5.	- Repetarea sistemului de apărare 4+2 - Învățarea întrajutorării specifice relației inter-centru-inter-pivot	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea,	2 ore
6.	- Exerciții specifice pregătirii fizice ale handbaliștilor juniori I și juniori II - Circuite de forță specifice handbaliștilor juniori I și juniori II	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
7.	- Învățarea schemelor tactice (intrare al 2-lea pivot, dubla încrucișare, plecarea extremei pe semicerc, pivot la joc, încrucișarea extremelor) - Joc bilateral cu temă: utilizarea schemelor tactice de joc învățate	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
8.	- Repetarea schemelor tactice de joc - Joc bilateral cu temă: utilizarea schemelor tactice de joc învățate	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
9.	- Învățarea sistemului de apărare 3+3 - Consolidarea relației 1-1 din pozițiile centrale de joc - Joc bilateral cu temă: utilizarea sistemului de apărare 3+3	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
10.	- Repetarea sistemului de apărare 3+3 - Trecerea în diferite sisteme de apărare în condiții de joc - Consolidarea schemelor tactice de atac învățate	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
11.	- Consolidarea fazelor apărării: Faza I – replierea - Consolidarea fazelor apărării: Faza a II-a – zona temporară	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
12.	- Consolidarea fazelor apărării: Faza a III-a – organizarea apărării - Consolidarea fazelor apărării: Faza a IV-a – jocul de apărare în sistem	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
13.	- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: prezentarea planului de antrenament specific pentru pregătirea fizică a handbaliștilor; prezentarea sistemelor de apărare studiate în acest semestru; prezentarea schemelor tactice de atac studiate în acest semestru	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
14.	- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: -performanță: joc bilateral – se urmărește aplicarea tactică a elementelor și procedeele tehnice studiate	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore

Bibliografie

- Ghețu, R., Burcea, B., Burcea, G. (2006). *Apărarea în jocul de handbal*, Craiova: Editura Universitaria
- Gomboș, L. (2012). *Tehnica și metodică pregătirii portarului în jocul de handbal*, Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință
- Voicu, S.F. (2003). *Handbal – Pregătirea pentru performanță*
- Zamfir, Gh., Florean, M., Tonița, T. (2000). *Handbal. Inițiere-Consolidare*, Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință
- *** Ministerul Educației Naționale (2017). *Programa școlară pentru Pregătire sportivă practică, Învățământ sportiv gimnazial cu program integrat, Disciplina sportivă de specializare: Handbal, clasele a V-a - a VIII-a, Grupe începători/avansați/permanență*, București
<https://rocnee.eu/sites/default/files/2020/programescolare/110-SPORT%20AEROBIC-%20Programa%205-8%20PSP>

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Evaluarea cunoștințelor teoretice și metodice, specifice disciplinei <i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport – avansați (3) - Handbal</i>	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	- Evaluarea abilităților practico-metodice prin: - susținerea probelor de control - realizarea unui portofoliu (2 teme impuse) și minimum 6 prezențe la meciurile din Campionatul Național de Juniori sau Liga Florilor (FRH)	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță - Participarea activă și conștientă la toate activitățile practice programate - Cunoașterea și utilizarea corectă a regulamentului de joc - Demonstrarea abilităților studenților de a realiza cu succes portofoliul solicitat - Comunicarea unor informații utilizând limbajul de specialitate - Nota finală este reprezentată de media aritmetică obținută din nota de la evaluarea scrisă și cea de la evaluarea practică (minimum 5 la ambele evaluări).			

Data completării,
27.09.2024

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



Titular de lucrări practice,
Drd. Ștefan CIOBANU



Data avizării în departament,
30.09.2024

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 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 - avansați (3) - 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	III	2.5 Semestrul	V	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	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 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 metodică antrenamentului în <i>Fitness și 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 aparte. • Însușească informații cu privire la profilul antrenorului de <i>Fitness și Culturism</i>. • Formeze un bagaj de cunoștințe necesare în vederea realizării unui program de antrenament. • Însușească noțiunile de regulament și terminologia specifică.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Antrenamentul muscular – aspecte generale	Expunerea și conversația didactică	2 ore
2.	Principii și metode de antrenament în culturism - metoda circuitului; Metoda seriei unice	Expunerea și conversația didactică	2 ore
3.	Principii și metode de antrenament în culturism - sistemul seriilor multiple; metoda seriilor cu repetări descrescătoare; metoda piramidei	Expunerea și conversația didactică	2 ore
4.	Principii și metode de antrenament în culturism - metoda super-seriilor; sistemul de împărțire al grupelor musculare	Expunerea și conversația didactică	2 ore
5.	Tipuri de aparate specifice culturismului	Expunerea și conversația didactică	4 ore
6.	Exerciții specifice pentru musculatura pectorală – aspecte teoretico-metodice și practico-aplicative	Expunerea și conversația didactică	4 ore
7.	Exerciții specifice pentru musculatura membrilor inferioare – aspecte teoretico-metodice și practico-aplicative	Expunerea și conversația didactică	4 ore
8.	Exerciții specifice pentru musculatura spatelui – aspecte teoretico-metodice și practico-aplicative		4 ore

9.	Exerciții de mobilitate și elasticitate, relaxare și respirație în antrenamentul de culturism – aspecte teoretico-metodice și practico-aplicative		
10.	Aspecte de siguranță și ajutor		

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. Bompă T. (2003). Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului. București.: Editura Ex Ponto.
2. Aftimiuc O. (2012). Fitness - teorie și metodică. București: Editura Bren.
6. 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.	Programe de culturism pentru începători	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
2.	Exerciții specifice pentru musculatura pectorală	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
3.	Exerciții specifice pentru musculatura membrelor inferioare	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
4.	Exerciții specifice pentru musculatura spatelui	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
5.	Exerciții de mobilitate și elasticitate, relaxare și respirație în antrenamentul de culturism	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
6.	Exerciții de culturism pentru adolescenți și femei	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
7.	Exerciții de culturism pentru categorii speciale de populație	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 eventualelor 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 (3) - culturism - fitness</i>	Evaluare orală	50%
10.5 Lucrări practice	Conceperea, prezentarea și demonstrarea unui program cu mijloace specifice și explicarea conținuturilor	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. 2024

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	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT –AVANSATI (3) – atletism						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. Liliana-Elisabeta RADU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Dr. Răzvan TOMOZEI						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

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

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

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

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Introducere în teoria antrenamentului în probele atletice	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore



2.	Performanță. Capacitatea de performanță	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
3.	Efortul de antrenament și de concurs	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
4.	Principalele tipuri de effort	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
5.	Parametrii principali ai efortului	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
6.	Măsurare, evaluare și prognoză în atletism	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
7.	Solicitarea de antrenament și metode de evaluare. Probe și nirme de control	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
8.	Planificarea, programarea și evidența antrenamentelor în atletism	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
9.	Principalele documente de planificare	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
10.	Plan de lecție, microciclu, mezociclu	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
11.	Planul anual de antrenament	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
12.	Selecția în atletism	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
13.	Atletismul la copii și juniori	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
14.	Curs recapitulativ	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
Bibliografie:			
Referințe principale:			
<ul style="list-style-type: none">• Dragan, I. Selecția medico-biologică în sport, Ed. Sport Turism, București, 1977• Gârleanu, D. Atletism de performanță, Editura Sport Turism, București, 1987• Ursanu, G. Optimizarea capacității motrice, Editura UAIC, Iași, 2015			
Referințe suplimentare:			
<ul style="list-style-type: none">• Radu, L. (2013). <i>Influența atletismului asupra posturii corporale la atleți, juniori II, probe de semifond-fond</i>, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Curs introductiv. Prezentarea cerințelor. Noțiuni de regulament.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore



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

Bibliografie:

- FRA Regulamentul probelor de atletism, 2019

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, respective Inspectoratul Școlar Județean, Cluburile Sportive Școlare, Palatul Copiilor, Asociația Județeană de Atletism, alte cluburi și asociații sportive cu ramură de sport Atletism, etc.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor tehnice și metodice specifice antrenamentului în atletism.	Evaluare teoretică	60%
10.5 Lucrări practice	Demonstrarea tehnicii probelor din atletism	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Minim nota 5 la evaluarea teoretică. Minim nota 5 la evaluarea practică.			

Data completării
21.09.2024

Titular de curs,
Conf. Dr. Liliana-Elisabeta RADU

Titular de lucrări practice,
Asist. Dr. Răzvan TOMOZEI

Data avizării în departament,

Director de Departament,

Conf. 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 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	Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. TROFIN Petru-Florin						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. PETREA Renato-Gabriel						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități					4
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 seminarului	Sală de curs dotată cu videoproiector, laptop

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 deprinderilor de utilizare a metodelor de cercetare în educație fizică și sport.
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 terminologia specifică cercetării în sport • identifice probleme pentru care pot găsi rezolvare prin cercetare • deruleze un proiect de cercetare la nivelul studiilor de licență • finalizeze lucrarea de licență

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Introducere în cercetarea științifică aplicată în educație fizică și sport	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - Epuran Mihai și Vâjială Graziela Elena (2008), Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Fundației România de Măine, București.
2.	- Metode și mijloace de cercetare utilizate în educație fizică și sport	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

3.	- Generalități despre cercetarea calitativă, cantitativă și mixtă	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - R. Burke Johnson și Larry Christensen (2014), Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches (Ediția a 5-a), SAGE Publications, California. - Șandor Sorin Dan (2013), Metode și tehnici de cercetare în științele sociale, Editura Tritronic, București.
4.	- Fundamentarea unei cercetări specifice educației fizice și sportului	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.
5.	- Baze de date și pregătirea lor pentru analiză statistică	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chap T. Le și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics, John Wiley & Sons, New Jersey.
6.	- Prelucrare statistică a rezultatelor unei cercetări	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chap T. Le și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics, John Wiley & Sons, New Jersey.
7.	- Utilitatea cercetării în practica educației fizice și sportului	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Simion Gheorghe (2009), Știința cercetării mișcării umane, Editura Universității, Pitești. - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.

Bibliografie

Chap T. Le și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics, John Wiley & Sons, New Jersey.
 Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.
 Epuran Mihai și Vâjială Graziela Elena (2008), Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Fundației România de Mâine, București.
 Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
 R. Burke Johnson și Larry Christensen (2014), Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches (Ediția a 5-a), SAGE Publications, California.
 Simion Gheorghe (2009), Știința cercetării mișcării umane, Editura Universității, Pitești.
 Șandor Sorin Dan (2013), Metode și tehnici de cercetare în științele sociale, Editura Tritronic, București.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Conținutul și titlul unei cercetări (lucrare de licență, articol științific) în sport.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în

			domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
2.	Conținutul și structura unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol științific) în sport.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
3.	Condiții de redactare a unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol științific) în sport.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
4.	Identificarea și prezentarea variabilelor (independentă, dependentă), formularea ipotezelor, a scopului, obiectivelor și a sarcinilor de lucru în cadrul unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol științific) în sport.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
5.	Metode și mijloace de măsurare în sport.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - R. Burke Johnson și Larry Christensen (2014), Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches (Ediția a 5-a), SAGE Publications, California.
6.	Metode și mijloace de evaluare în sport.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - R. Burke Johnson și Larry Christensen (2014), Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches (Ediția a 5-a), SAGE Publications, California.
7.	Realizarea și aplicarea unei fișe de observație în antrenamentul sportiv.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Șandor Sorin Dan (2013), Metode și tehnici de cercetare în științele sociale, Editura Tritronic, București.

8.	Realizarea și aplicarea unei fișe de observație în antrenamentul sportiv.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Șandor Sorin Dan (2013). Metode și tehnici de cercetare în științele sociale. Editura Tritronic, București.
9.	Chestionarea și interviul în sport.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Șandor Sorin Dan (2013). Metode și tehnici de cercetare în științele sociale. Editura Tritronic, București.
10.	Utilizarea aplicațiilor software în prelucrarea și analiza statistică a datelor – baza de date și statistica descriptivă.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chap T. Le Și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics. John Wiley & Sons, New Jersey.
11.	Utilizarea aplicațiilor software în prelucrarea și analiza statistică a datelor – probabilistică.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chap T. Le Și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics. John Wiley & Sons, New Jersey.
12.	Utilizarea aplicațiilor software în prelucrarea și analiza statistică a datelor – teste de semnificație.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chap T. Le Și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics. John Wiley & Sons, New Jersey.
13.	Utilizarea aplicațiilor software în prelucrarea și analiza statistică a datelor – sinteza rezultatelor prin tabele și reprezentări grafice.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chap T. Le Și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics. John Wiley & Sons, New Jersey.
14.	Realizarea și prezentarea unui proiect pe baza temei de licență: plan, subiecți, probe, variabile, ipoteze, anticiparea unor rezultate etc., în sport.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015). Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - Petrea Renato Gabriel (2019). Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Bibliografie

Chap T. Le Și Lynn E. Eberly (2016). Introductory Biostatistics. John Wiley & Sons, New Jersey.

Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015). Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.

Petrea Renato Gabriel (2019). Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

R. Burke Johnson și Larry Christensen (2014). Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches (Ediția a 5-a), SAGE Publications, California.

Șandor Sorin Dan (2013). Metode și tehnici de cercetare în științele sociale. Editura Tritronic, București.

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

Conținutul parcurs în timpul activităților didactice corespunde cerințelor profesionale ale unui absolvent al domeniului Științei Sportului și Educației Fizice și îi permit acestuia să se descurce în condiții reale de lucru, în măsura implicării acestuia în procesul de asimilare a informațiilor și abilităților.

Studentii vor putea construi proiecte de cercetare, realiza articole științifice în sport. De asemenea, vor putea realiza anchete, sondaje de opinii cu privire la tendințele domeniului în contextul social, economic și politic de moment.

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 Seminar	- implicare activă prin intervenții în dezbateri - capacitatea de a aplica exercițiile din cadrul seminarului în propria lucrare de licență	- evaluare pe parcurs	- 50%

10.6 Standard minim de performanță

Punctajul la evaluarea pe parcurs să reprezinte o notă de promovare (minim 5), fiind o condiție pentru intrarea în examen.

Punctajul la examen să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Punctajul final calculat (media procentuală), folosind rezultatul la examen și evaluările pe parcurs (seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,

Titular de curs,

Titular de seminar,

Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruț-Florin Lect. Univ. Dr. PETREA Renato-Gabriel



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 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 în alte ramuri sportive: Tenis de câmp						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. ONOSE Ionuț						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. univ. dr. ONOSE Ionuț						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	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					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					9
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					33
3.8 Total ore pe 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, laptop, videoproiector.
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Teren de tenis, rachete de tenis, mingi de tenis, perete de antrenament.

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Istoria jocului de tenis de câmp; Prezentarea noțiunilor de regulament și a definițiilor specifice; Prezentarea prizelor rachetei, a pozițiilor și deplasării în teren.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
2.	Tehnica jocului de tenis de câmp. Prezentarea noțiunilor de terminologie caracteristice jocului; Lovitura de pe partea dreaptă (forehand): metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
3.	Lovitura de pe partea stângă (backhand): metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
4.	Lovitura tăiată și lovitura scurtă: metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
5.	Serviciul în jocul de tenis de câmp: importanța, metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
6.	Voleul și smeciul: metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
7.	Prezentarea de jocuri oficiale și metode de antrenament moderne pentru jocul de tenis de câmp (suport video).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cojocariu, A. (2016) <i>Inițiere în tenisul de câmp</i>, Ed. PIM, Iași; 2. Cojocariu, A., Onose, I. (2019) <i>Tenis de câmp</i>. Curs pentru uzul studenților; 3. Ionescu, A.A. (2014) <i>Tenis de câmp – inițiere: tehnica și metodică învățării</i>, Ed. Arges Press. Pitești; 4. Popovici, C. (2014) <i>Tenis de câmp</i>, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca. 			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Acomodarea cu materialele de joc; Învățarea prizelor rachetei, a pozițiilor și formelor de deplasare în teren.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)

2.	Consolidarea prizelor rachetei, a pozițiilor și formelor de deplasare în teren; Învățarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
3.	Consolidarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
4.	Învățarea loviturii de pe partea stângă (backhand), cu două mâini, plată și liftată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
5.	Consolidarea loviturii de pe partea stângă (backhand), cu două mâini, plată și liftată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
6.	Utilizarea ambelor lovituri (forehand și backhand) în diferite structuri de exerciții.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
7.	Învățarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
8.	Consolidarea loviturilor tăiate de forehand și backhand.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
9.	Învățarea smeciului.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
10.	Învățarea serviciului plat. Învățarea serviciului liftat.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
11.	Consolidarea serviciului plat. Consolidarea serviciului liftat.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
12.	Învățarea jocului de dublu în tenisul de câmp.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
13.	Joc 1x1; Joc 2x2.	Exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
14.	Repetarea elementelor tehnice corespunzătoare evaluării practice.	Exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cojocariu, A. (2016) <i>Inițiere în tenisul de câmp</i>, Ed. PIM, Iași; 2. Cojocariu, A., Onose, I. (2019) <i>Tenis de câmp</i>. Curs pentru uzul studenților; 3. Ionescu, A.A. (2014) <i>Tenis de câmp – inițiere: tehnica și metodică învățării</i>. Ed. Arges Press, Pitești; 4. Popovici, C. (2014) <i>Tenis de câmp</i>, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca; 5. Teușdea, C. (2009) <i>Tenis de câmp – caiet de lucrări practice</i>. Ed. Fundației România de Măine, București. 			

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

Temele de curs și lucrări practice propuse se bazează pe lucrări relativ recente din literatura de specialitate cu privire la practicarea tenisului de câmp. Disciplina oferă posibilitatea diversificării competențelor studenților în ceea ce privește diferite ramuri sportive, în vederea inserției facile a absolvenților 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	Cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	Executarea corectă a elementelor și procedeelelor tehnice de bază.	Verificare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Nota 5 pentru verificarea teoretică;• Nota 5 pentru verificarea practică.			

Data completării,
30.09.2024

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

Titular de lucrări practice,
Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE



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	Practică pedagogică în învățământul preuniversitar obligatoriu (I) (Specializarea: Sport și performanță motrică)						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Univ. Dr. UNGUREAN Bogdan-Constantin						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare	C	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	3	3.2 curs	0	3.3 lucrări practice	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	0	3.6 lucrări practice	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					13
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					13
Tutoriat					2
Examinări					-
Alte activități					-
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	Să parcurgă conținutul cursurilor: Bazele generale ale atletismului, Teoria și metodică educației fizice și sportului, Anatomia funcțională, Kinesiologia, Gimnastica de bază, Fundamentele științifice ale jocurilor sportive (volei, fotbal, handbal, baschet), Fiziologia, Refacerea și recuperarea în sportul de performanță, Psihologia educației, Pedagogie I și II, Didactica specializării (Specializarea: Sport și performanță motrică).
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 pentru învățământul preuniversitar.• Să fie capabil să adapteze mijloacele folosite în combinații multiple, în concordanță cu situația aplicativă concretă.• Să posede cunoștințe din domeniul psiho-pedagogiei, să dea dovadă de tact pedagogic în situații speciale.

5. Condiții (dacă este cazul)

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

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	Formarea capacității de aplicare în cadrul real al școlii, în lecția de educație fizică și de antrenament sportiv, a cunoștințelor și abilităților de predare a conținutului Curriculumului național și Sistemului Național Școlar de Evaluare la disciplina Educația fizică și sport (la clasele primare și gimnaziale) și cel pe ramură de sport.
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 Practicii pedagogice în formarea cunoștințelor și abilităților practice necesare predării educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial și pe ramuri sportive; • fie capabili să realizeze proiectarea activităților specifice disciplinei educație fizică și sport pentru ciclul primar și gimnazial în concordanță cu particularitățile elevilor și condițiile materiale ale școlii; • conștientizeze importanța studierii și înțelegerii conținutului documentelor aparținând curriculumului național la disciplina "educație fizică și sport" și pe ramură de 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 și pe ramură sportivă în concordanță cu particularitățile elevilor cât și cu posibilitățile materiale ale instituției școlare/sportive la care predau; • învețe strategiile de predare și să-și formeze abilități de a transmite informațiile; • pună în practică în mod <u>autonom</u> cunoștințele dobândite în situații particularizate; • aibă capacitatea de a gestiona lecția de educație fizică și sport și cea de antrenament sportiv desfășurate în diferite condiții; • să-și dezvolte abilitățile personale și să valorizeze anumite caracteristici profesionale în adoptarea celor mai adecvate atitudini și comportamente.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	-	-	-
2.	-	-	-
3.	-	-	-
n.	-	-	-
Bibliografie			

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1-14.	<p>Tematica generală:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tematica activităților de practică pedagogică este condiționată de conținutul proiectării didactice realizate și practicate în școală. • Activitățile de practică pedagogică din semestrul V se realizează în ciclul primar, gimnazial și clasele IX-X de liceu. • Se desfășoară activități informative în școli speciale și clase de elevi cu nevoi speciale (cu dizabilități). <p>Tematica lucrărilor practice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lucrările practice constau în pregătirea conținutului lecțiilor de educație fizică sub îndrumarea mentorului. • Susținerea practică a proiectului didactic și evaluarea complexă a realizărilor conform ghidului de evaluare. • Tematica lecțiilor de educație fizică este conformă cu documentele de proiectare didactică ale mentorului. 	Prezentarea proiectelor didactice și discuții tematice	<ul style="list-style-type: none"> - 36 ore; • Fetescu S., <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i>. • Fetescu S., <i>Gimnastica acrobatică în învățământul preuniversitar</i>. • Fiedler Paul, <i>Educație fizică și sport. Design instrucțional</i>. • M.E.N., <i>Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII</i>, București, 2017. • <u>REPERE METODOLOGICE</u> (rocnee.eu)
		Prezentarea portofoliului și discuții tematice	<ul style="list-style-type: none"> - 6 ore; • Fetescu S., <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i>. • Fetescu S., <i>Gimnastica acrobatică în învățământul preuniversitar</i>. • Fiedler Paul, <i>Educație fizică și sport. Design instrucțional</i>. • M.E.N., <i>Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII</i>, București, 2017. • <u>REPERE METODOLOGICE</u> (rocnee.eu)
<p>Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cârstea G., <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i>. Ed. Universul, Buc., 1993. 2. Fetescu S., <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i>, Editura Pim, Iași, 2016. 3. Fetescu S., <i>Gimnastica acrobatică în învățământul preuniversitar</i>. Editura Pim, Iași, 2018. 4. Fiedler Paul, <i>Didactica educației fizice și sportive</i>. Ed. Fundației Chemarea, Iași, 2003. 5. Fiedler Paul, <i>Educație fizică și sport. Design instrucțional</i>. Ed. B.I.T., Iași, 2003. 6. M.E.N., <i>Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII</i>, București, 2017. 7. M.E.-C.N.P.E.E., <i>Reper 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><u>REPERE METODOLOGICE</u> (rocnee.eu)</p>			

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

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

10. Evaluare

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

10.3 Standard minim de performanță

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

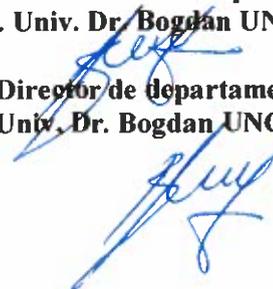
**Data completării,
27.09.2024**

**Titular de curs,
-**

**Titular de lucrări practice,
Conf. Univ. Dr. Bogdan UNGUREAN**

**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	Evaluare motrică și somato-funcțională						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Univ. Dr. COJOCARIU Adrian						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Univ. Dr. MARTINAȘ Florentina-Petruța						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	24	3.6 seminar	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					23
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					102
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții

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

5. Condiții

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu 50 locuri, calculator și videoproiector sau smart TV.
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu 30 locuri, videoproiector sau smart TV, whiteboard.

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

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Evaluarea în educație fizică și sport	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Evaluarea randamentului școlar în educație fizică și sport	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Validitatea și fidelitatea – criterii de bază pentru aprecierea calității măsurărilor	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Măsurarea calităților (aptitudinilor) motrice- viteza, forța și rezistența	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Măsurarea calităților (aptitudinilor) motrice- îndemânare, suplețe, agilitate	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Măsurarea deprinderilor motrice specifice	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Măsurarea și evaluarea psihologică a sportivului	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Repere metodologice privind măsurarea și evaluarea în educația fizică școlară	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Măsurarea și evaluarea la ciclul primar	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Măsurarea și evaluarea la ciclul gimnazial	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Măsurarea și evaluarea la ciclul liceal și profesional	prelegerea interactivă	2 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.

Cojocariu, A. Martinaș, F.P. (2020). Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

***M.E.N. – Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport, aprobat prin Ordinul Ministrului nr. 4063/09.07.1999.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
2.	Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
3.	Evaluarea randamentului școlar în educație fizică și sport – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
4.	Măsurători somato-funcționale – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
5.	Măsurarea calităților motrice – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
6.	Măsurarea calităților motrice – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
7.	Măsurarea deprinderilor motrice – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
8.	Evaluarea psihologică în educație fizică și sport - aplicații	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
9.	Măsurarea capacității de efort – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
10.	Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport în ciclul primar– aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
11.	Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport în ciclul gimnazial– aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
12.	Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport în liceu și în învățământul profesional– aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
Bibliografie			
<p>Cojocariu, A. (2010). Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului. Editura PIM, Iași.</p> <p>Cojocariu, A. (2020). Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.</p> <p>Cojocariu, A., Martinaș, F.P. (2023). Evaluare motrică și somato-funcțională- curs. Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.</p> <p>Martinaș, F.P., Cojocariu, A. (2023). Evaluare motrică și somato-funcțională- îndrumar practico-metodic. Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.</p> <p>***M.E.N. – Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport, aprobat prin Ordinul Ministrului nr. 4063/09.07.1999.</p>			

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare finală (orală)	50%
10.5 Seminar	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Notare curentă- prezentare power point (baterie de teste)	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Punctajul la evaluarea scrisă și la evaluările curente trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data
completării,
30.09.2024

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

Titular de seminar,
Asist. univ. dr. Florentina-Petruța
MARTINAȘ

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	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	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. PETREA Renato-Gabriel						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare	C	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	0	3.3 seminar	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	0	3.6 seminar	48
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					0,25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					0,5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					0,5
Tutoriat					0,25
Examinări					0,5
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					2
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Participarea la cursurile și seminariile disciplinei Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice.
4.2 De competențe	Cunoașterea conținutului disciplinei Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice (modul de aplicare a metodelor de cercetare științifică).

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	-
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu minim 30 de locuri, laptop și 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 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	Însușirea metodologiei și cunoștințelor de organizare și etapizare pentru realizarea lucrării de licență.
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 etapele în efectuarea unui demers științific; • identifice sursele bibliografice la tema aleasă; • stabilească elementele de referință ale unei lucrări de cercetare (scop, ipoteză, metode de cercetare) din cadrul studiului propus.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	-	-	-
2.	-	-	-
Bibliografie			
8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Discuții pe baza titlului propus de îndrumător pentru realizarea lucrării de licență.	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
2.	Stabilirea bibliografiei utilizate și aprobarea de către îndrumătorul științific. Realizarea planului lucrării de licență.	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
3.	Prezentarea standardelor de tehnoredactare și a modului de folosire a surselor bibliografice (sistemele de citare).	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
4.	Verificarea și analiza părții întâi a lucrării de licență - <i>Fundamentarea teoretică a lucrării.</i>	Prelegere interactivă, prezentare	8 ore
5.	Realizarea și prezentarea subcapitolelor despre <i>Actualitatea temei de cercetare și Motivația alegerii acestei teme de licență.</i>	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
6.	Determinarea și analiza ipotezei (ipotezelor), scopului, obiectivelor și sarcinilor lucrării de licență.	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
7.	Stabilirea direcțiilor de acționare pentru organizarea cercetării. Stabilirea măsurătorilor, testelor și probelor de control.	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
8.	Verificarea confirmării sau infirmării ipotezelor propuse în cadrul studiului.	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
9.	Stabilirea concluziilor, propunerilor și activităților de cercetare care se pot desprinde din studiul propriu zis; Acordul profesorului îndrumător pentru forma finală a lucrării de licență.	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
10.	Prezentarea rezumatului corespunzător titlului ales în fața grupeii de seminar.	Prelegere interactivă, prezentare	10 ore

Bibliografie

- Petrea R.G. (2022). *Metode de Cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice* - Note de curs. Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Petrea R.G. (2020). *Îndrumar metodic pentru pregătirea și elaborarea lucrărilor de licență și disertație*. <https://www.sport.uaic.ro/tmp/files/2020/11/Indrumar-metodic-final.pdf>
- Petrea R.G. (2019). *Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei*. Ed. Risoprint. Cluj-Napoca.
- Chirazi M., Petrea R.G. (2016). *Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport*. Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza". Iași.
- Eco U. (2014). *Cum se face o teză de licență, Ediție revăzută*. Ed. Polirom, Iași.

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

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

10. 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	Colaborarea pe parcursul semestrului	Notare curentă	40%
	Prezentarea lucrării de licență	Verificare practică - Colocviu.	60%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice de la seminarii.• Prezența la seminarii este obligatorie (100%).• Prezentarea rezumatului temei de licență.			

Data completării,
23/09/2024

Titular de curs,

Titular de seminar,


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 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 - avansați (4) - 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	III	2.5 Semestrul	VI	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	48	3.5 curs	24	3.6 lucrări practice	24
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					12
Tutoriat					7
Examinări					2
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual					77
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1.Proiectarea modulară (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>
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.	Corelația dintre factorul tehnic și tactic în cadrul programării și planificării procesului de antrenament	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
2.	Corelația dintre factorul fizic cu ceilalți factori în cadrul programării și planificării procesului de antrenament	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
3.	Metode și mijloace de evaluare a factorului tehnic. Cum utilizăm rezultatele?	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
4.	Metode și mijloace de evaluare a factorului tactic. Cum utilizăm rezultatele?	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
5.	Metode și mijloace de evaluare a factorului fizic. Cum utilizăm rezultatele?	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe

			ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
6.	Metode și mijloace de evaluare a factorului teoretic. Cum utilizăm rezultatele?	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
7.	Metode și mijloace de evaluare a factorului psihologic. Cum utilizăm rezultatele?	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
8.	Mezociclul de pregătire în perioada competițională & perioada de pregătire sau precompetițională	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
9.	Microciclul de pregătire în perioada competițională & perioada de pregătire sau precompetițională	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
10.	Lecția de antrenament în cadrul ciclului săptămânal în perioada competițională	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
11.	Relația antrenorului cu clubul	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
12.	Relația antrenorului cu media, părinții și suporterii	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
13.	Parcursul profesional al antrenorului și autoperfecționarea	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.	Încălzirea în funcție de obiectivele antrenamentului. Joc bilateral.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
2.	Încălzirea specifică de joc. Joc bilateral.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
3.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
4.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
5.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

			format electronic.
6.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
7.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
8.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
9.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
10.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
11.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
12.	Probe și norme de control privind tehnica	Observare, evaluare	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
13.	Probe și norme de control privind partea fizică	Observare, evaluare	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
14.	Probe și norme de control privind jocul bilateral	Observare, evaluare	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.

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.

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 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 – avansați (4) Handbal						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. POPOVICI Ileana-Monica						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Drd. CIOBANU Ștefan						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					8
Examinări					4
Alte activități					2
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 fi parcurs disciplina <i>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal și Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1, 2) - Handbal</i>
4.2 De competențe	Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifice jocului de handbal

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: internet și echipamente multimedia
-------------------------------	---

5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Teren/sală de jocuri sportive, mingi de handbal, jaloane, tricouri colorate, copete, bănci, cercuri, corzi elastic și alte 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	Dezvoltarea bazei teoretico-metodice și a expertizei în domeniul jocului de handbal, prin dobândirea unor cunoștințe și deprinderi cu referire la antrenamentul sportiv și la o serie de strategii de conducere și de proiectare/planificare a documentelor, necesare viitorilor antrenori/profesori.
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selecționeze adecvat conținuturile și instrumentele pentru efectuarea pregătirii fizice, tehnice și tactice, specifice jocului de handbal (nivel începători) • cunoască și să aplice o serie de strategii de conducere a echipei în cadrul antrenamentului sportiv și al competițiilor de handbal (nivel începători); • efectueze proiectarea, conducerea și evaluarea de lecții metodice cu teme specifice din handbal • evalueze corect execuțiile procedurilor tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective ale sportivilor, la nivelul grupelor de handbal – începători.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Prezentarea fișei disciplinei <i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport – avansați (4) – Handbal</i> (bibliografie, cerințe, condiții de evaluare)	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
2.	- Componentele psihomotricității în cadrul antrenamentului sportive din handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
3.	- Sistemul de apărare 5+1	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
4.	- Sistemul de apărare 6:0	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
5.	- Acțiuni tactice specifice ale atacanților și apărătorilor în situații de inferioritate și superioritate numerică (juniori II și I)	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
6.	- Antrenamentul individualizat în jocul de handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore

7.	- Antrenamentul individualizat: portari	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
8.	- Antrenamentul individualizat specific extremei și pivotului	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
9.	- Antrenamentul individualizat pentru jucătorii liniei de 9m	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
10.	- Faza a IV-a a atacului versus apărare	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
11.	- Antrenament pentru prevenirea accidentărilor	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
12.	- Curs recapitulativ: verificarea nivelului de înțelegere a conceptelor teoretice și metodice prezentate în acest semestru	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

- Abalășei, B.A. (2012). *Introducere în antrenamentul jocului de handbal*, Iași: Editura Lumen
- Alexandru E., Acsinte A. (2000). *Handbal – de la inițiere la marea performanță*, Bacău: Editura Media
- Cazan, F. (2018) *Metodica jocurilor sportive-handbal Metodica dezvoltării calităților motrice*, Ed. Universitaria, Craiova
- Iancu, A. (2008). *Strategii conceptuale pentru optimizarea pregătirii fizice în jocul de handbal*, Craiova: Editura Universitaria
- Rîzescu, C. (2011) *Handbal – Selecția și pregătirea tehnică a începătorilor*. Ed. Universitatea „Ovidius”, Constanța

Referințe suplimentare:

- Balint, E. (2005). *Instruirea în jocul de handbal, conținut tehnic*, Brașov: Editura Universității Transilvania
- Bădău, D. (2013). *Handbal – note de curs*, Târgu-Mureș: University Press
- Popovici, I.M. (2021). *Metodica predării handbalului în școală*, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
- Popovici, I. (2008). *Handbalul în școală*, Iași: Editura PIM
- www.frh.ro, www.ehf.com, www.ihf.com

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Prezentarea cerințelor cursului practic pentru acest semestru și a condițiilor de evaluare - Consolidarea sistemelor tactice de atac învățate - Consolidarea aruncărilor la poartă de la 9 metri și de pe semicerc	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
2.	- Învățarea sistemului de apărare „om la om” - Consolidarea sistemelor tactice de atac învățate - Joc bilateral cu temă: utilizarea sistemului de apărare „om la om”	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
3.	- Repetarea sistemului de apărare „om la om” - Învățarea sistemului de atac 7 contra 6 - Învățarea schemelor tactice de joc dintre posturile: extremă-coordonator de joc, inter-extremă, pivot-coordonator de joc	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
4.	- Învățarea sistemului de atac cu 2 pivoți - Utilizarea schemelor tactice de atac (plecarea extremei și pătrunderea către poartă din zonă centrală, precedată de încrucișarea acestora cu interul și coordonatorul de joc, încrucișarea fără mingea între inter și centru cu apariția interului opus în zonă centrală și finalizare)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore

	- Joc bilateral cu temă: utilizarea sistemului de apărare „om la om” și utilizarea sistemului de atac 7 contra 6		
5.	- Învățarea schemelor tactice de atac în inferioritate numerică - Joc cu temă: utilizarea schemelor de atac în inferioritate numerică	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea.	2 ore
6.	- Învățarea schemelor tactice de atac în superioritate numerică - Joc cu temă: utilizarea schemelor de atac în superioritate numerică	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
7.	- Consolidarea sistemului de apărare 3+3 - Consolidarea fazei I a atacului - Consolidarea fazei a II –a a atacului - Joc bilateral cu temă: utilizarea sistemului de apărare 3+3 cu trecerea în atac în 7 jucători	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
8.	- Consolidarea fazei a III-a a atacului - Consolidarea fazei a IV-a a atacului - Joc bilateral cu temă: utilizarea sistemului de apărare 3+3 cu trecerea în atac în 7 jucători	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
9.	- Învățarea paselor speciale (pe la spate, cu efect, cu boltă, de la piept, de după cap, din pronație, cu efect invers) - Consolidarea relației inter-extremă prin atacarea culoarului și pase speciale	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
10.	- Repetarea schemelor tactice de atac învățate - Repetarea sistemelor de apărare studiate - Repetarea sistemelor de atac studiate - Joc bilateral cu temă: 10 x minute în inferioritate numerică cu utilizarea cât mai eficientă a procedeelelor și schemelor studiate; 10 x minute în superioritate numerică cu utilizarea cât mai eficientă a procedeelelor și schemelor studiat	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
11.	- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: prezentarea portofoliului de la lucrările practice, utilizarea sistemului de apărare „om la om” în 2 și 3 jucători, relația 1 la 1 în atac, relația 1 la 1 în apărare	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
12.	- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: - performanță: joc bilateral – se urmărește aplicarea tactică a elementelor și procedeelelor tehnice studiate	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
<p>Bibliografie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ghețu, R., Burcea, B., Burcea, G. (2006). <i>Apărarea în jocul de handbal</i>, Craiova: Editura Universitaria • Gomboș, L. (2012). <i>Tehnica și metodică pregătirii portarului în jocul de handbal</i>. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință • Voicu, S.F. (2003). <i>Handbal – Pregătirea pentru performanță</i> • Zamfir, Gh., Florean, M., Tonița, T. (2000). <i>Handbal. Inițiere-Consolidare</i>. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință • *** Ministerul Educației Naționale (2017). <i>Programa școlară pentru Pregătire sportivă practică, Învățământ sportiv gimnazial cu program integrat, Disciplina sportivă de specializare: Handbal, clasele a V-a - a VIII-a, Grupe începători/avansați/performanță</i>, București https://rocnee.eu/sites/default/files/2020/programescolare/110-SPORT%20AEROBIC-%20Programa%205-8%20PSP 			

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Evaluarea cunoștințelor teoretice și metodice, specifice disciplinei <i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport – avansați (4) - Handbal</i>	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	- Evaluarea abilităților practico-metodice prin: - susținerea probelor de control - realizarea unui portofoliu (o temă impusă) și minimum 5 prezențe la meciurile din Campionatul Național de Juniori sau Liga Florilor (FRH)	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță - Participarea activă și conștientă la toate activitățile practice programate - Cunoașterea și utilizarea corectă a regulamentului de joc - Demonstrarea abilităților studenților de a realiza cu succes portofoliul solicitat - Comunicarea unor informații utilizând limbajul de specialitate - Nota finală este reprezentată de media aritmetică obținută din nota de la evaluarea scrisă și cea de la evaluarea practică (minimum 5 la ambele evaluări).			

Data completării,
27.09.2024

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



Titular de lucrări practice,
Drd. Ștefan CIOBANU



Data avizării în departament,
30.09.2024

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 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 - avansați (4) - 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	III	2.5 Semestrul	VI	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	48	3.5 curs	24	3.6 lucrări practice	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					22
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual					77
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 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 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 metodica 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 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. • Însușească noțiunile de regulament și terminologia specifică.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Aspecte teoretico-metodice folosite în culturismul de performanță	Expunerea și conversația didactică	4 ore
2.	Exerciții specifice pentru musculatura brațelor – aspecte teoretico-metodice și practico-aplicative	Expunerea și conversația didactică	4 ore
3.	Exerciții specifice pentru musculatura abdominală – aspecte teoretico-metodice și practico-aplicative	Expunerea și conversația didactică	4 ore
4.	Periodizarea	Expunerea și conversația didactică	4 ore
5.	Managementul riscului în activitatea de pregătire	Expunerea și conversația didactică	4 ore
6.	Analiza critică a programelor avansate de pregătire	Expunerea și conversația didactică	4 ore
7.	Limite actuale și direcții de evoluție a culturismului	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.
6. 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 specifice pentru musculatura bicepsului	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
2.	Exerciții specifice pentru musculatura tricepsului	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
3.	Exerciții specifice pentru musculatura umerilor	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
4.	Exerciții specifice pentru musculatura abdominală	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
5.	Exerciții specifice pentru musculatura gambelor	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
6.	Programe de culturism – nivel avansat / competițional	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
7.	Pregătirea pentru concurs și participarea în competiție – aspecte practice	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	2 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 (4) - culturism - fitness</i>	Evaluare orală	50%
10.5 Lucrări practice	Conceperea, prezentarea și demonstrarea unui program cu mijloace specifice și explicarea conținuturilor	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. 2024

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	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – AVANSATI (4) - ĂTLETISM						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. Liliana-Elisabeta RADU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Dr. Răzvan TOMOZEI						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DO

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	40	din care: 3.5 curs	20	3.6. lucrări practice	20
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 lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					27
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					6
3.7 Total ore studiu individual					85
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

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

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

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea modulară (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">• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la metodică antrenamentului în atletism; planificarea conținuturilor de bază; noțiuni de regulament.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Utilizarea terminologiei și noțiunilor de specialitate, cunoașterea aprofundată a tehnicii probelor atletice, a particularităților probelor în etapa de consolidare și perfecționare, precum și a noțiunilor de regulament.• Însușirea succesiuni metodice de exerciții în vederea planificării antrenamentului pe probe.• Dobândirea abilități de organizare a mediului de instruire și învățare în lecția de antrenament în atletism.• Aplicarea informațiilor acumulate în vederea organizării concursurilor de atletism pe diferite categorii de vârstă.

8. Conținut

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



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

Bibliografie:**Referințe principale:**

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

Referințe suplimentare:

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

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



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

Bibliografie:

- FRA Regulamentul probelor de atletism, 2023

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, respective Inspectoratul Școlar Județean, Cluburile Sportive Școlare, Palatul Copiilor, Asociația Județeană de Atletism, alte cluburi și asociații sportive cu ramură de sport Atletism, etc.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor	Evaluare teoretică	60%



	tehnice și metodice specifice antrenamentului în atletism.		
10.5 Seminar / Lucrări practice	Demonstrarea tehnicii probelor din atletism	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Minim nota 5 la evaluarea orală. Minim nota 5 la evaluarea practică.			

Data completării,
21.09.2024

Titular de curs,
Conf. Dr. Liliana-Elisabeta RADU

Titular de lucrări practice,
Asist. Dr. Răzvan TOMOZEI

Data avizării în departament,

Director de Departament,
Conf. 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 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	Psihologia sportului						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Univ. Dr. ABALĂȘEI Beatrice-Aurelia						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Univ. Dr. STEGARIU Vlad-Ionuț						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	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	48	3.5 curs	24	3.6 seminar	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					23
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și cseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual					77
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Psihopedagogie
4.2 De competențe	-

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector, flip-chart
-------------------------------	--

5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de seminar, videoproiector, flip-chart
----------------------------------	---

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	Înțelegerea rolului psihologiei sportului în obținerea performanțelor sportive
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 obiectul de activitate al psihologiei sportului; • Organizeze colectivele de performanță; • Gestioneze sintalitatea grupului; • Motiveze colectivele de performanță.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Obiectul, istoric și metodele de cercetare ale psihologiei sportului	- Prelegere, discurs interactiv	- 4 ore
2.	- Importanța psihomotricității în activitatea motrică	- Prelegere, discurs interactiv	- 4 ore
3.	- Formarea deprinderilor psihice pentru sportivi	- Prelegere, discurs interactiv	- 4 ore
4.	- Reglarea și autoreglarea stărilor psihice	- Prelegere, discurs interactiv	- 4 ore
5.	- Relația dintre personalitate și performanță	- Prelegere, discurs interactiv	- 4 ore
6.	- Strategii de stimulare a motivației pentru performanță	- Prelegere, discurs interactiv	- 4 ore
Bibliografie			
Abalășei, B. (2021). Psihologia sportului-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași			
Epuran, M. (2001). Psihologia sportului de performanță, Ed. FEST, București			
8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Psihologia sportivă ca ramură a psihologiei generale	- Prelegere interactivă, brainstorming	- 2 ore
2.	- Caracteristici psihologice ale activității sportive	- Prelegere interactivă, joc de rol	- 2 ore
3.	- Conduitele psihomotrice și rolul lor în dezvoltarea personalității sportivului	- Prelegere interactivă, focus-grup	- 2 ore

4.	- Relația dintre conduitele motrice și cele perceptiv motrice	- Prelegere interactivă, studiu de caz	- 2 ore
5.	- Ideomotricitatea, stabilirea obiectivelor și performanța.	- Prelegere interactivă, evaluare	- 2 ore
6.	- Cei patru A ai performanței	- Prelegere interactivă, studiu de caz	- 2 ore
7.	-Accepțiuni privind combativitatea și agresivitatea în sport.	- Prelegere interactivă, studiu de caz	- 2 ore
8.	- Eustresul și distresul	- Prelegere interactivă, dezbateri	- 2 ore
9.	- Comportamente exacerbate în sport și efectul lor în performanța sportivă	- Prelegere interactivă, dezbateri	- 2 ore
10.	- Tipuri de temperament adaptate ramurilor sportive	- Prelegere interactivă, dezbateri	- 2 ore
11.	- Profilul sportivului de performanță	- Prelegere interactivă, studiu de caz	- 2 ore
12.	- Caracteristicile liderului în sportul de performanță	- Prelegere interactivă, focus grup	- 2 ore
Bibliografie			
Predoiu, R. (2016). Psihologia sportului : maximizarea performanței sportive. Editura Polirom, Iași			
Grădinaru. A.I. (2023). Psihologia sportului. Editura Universitară. București.			
Neagu Nicoleta-Mihaela (2015). Psihologia sportului- curs, Universitatea Vasile Alecsandri din Bacău			

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

Psihologia sportului vine să completeze nevoia antrenorilor, în lipsa unei specializări care să abordeze profesionist această componentă a antrenamentului, de a motiva sportivii prin instrumente primare și cu eficiență în activitatea de performanță.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Capacitatea de astăpâni informațiile, de a aplica, de a transfera informațiile în situații noi.	- Evaluare sumativă	- 50%
10.5 Seminar	-Capacitatea de a problematiza și de a privi critic teoriile predate - Capacitatea de a transmite în manieră clară și sistematizată un conținut teoretic.	- Evaluări curente	- 25%+25%
10.6 Standard minim de performanță			
Fiecare evaluare se finalizează cu nota minimă 5. criteriu de accedere în etapa următoare.			

Data
completării,

Titular de curs,
Prof. Univ. Dr. ABALASEI Beatrice-
Aurelia

Titular de seminar,
Asist. Univ. Dr. STEGARIU Vlad-
Ionuț

Data avizării în departament,
27.09.2024

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	Stagiu de practică în acțiuni și evenimente sportive						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. DUMITRU Iulian-Marius						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	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	4	3.2 curs	0	3.3 lucrări practice	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	0	3.6 lucrări practice	48
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități					1
3.7 Total ore studiu individual					27
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Gimnastică aerobică, Gimnastică de bază, Bazele generale ale atletismului, Fundamentele științifice ale jocurilor sportive
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Nu este cazul
-------------------------------	---------------

5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Bază sportivă în aer liber / sală sport
--	---

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	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea conținuturilor specifice principalelor activități și forme de practicare ale fitness-ului; • Cunoașterea metodelor, principiilor și instrumentelor de evaluare motrică, funcțională și somatometrică folosite în activitatea de fitness; • Cunoștințe privind elaborarea și proiectarea activităților specifice;
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • identifice corect și să folosească adaptat și creativ resursele tehnico-metodice privind activitățile și acțiunile sportive competiționale și non-competiționale; • conceapă un program sportiv competițional sau non-competițional folosind una dintre formele de organizare și desfășurare a acestor tipuri de activități parcurse pe durata semestrului; • să pună în aplicare într-o manieră eficientă toate resursele implicate în organizarea și desfășurarea unei activități sau acțiuni sportive competiționale și non-competiționale;

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.	Conceperea, organizarea și conducerea unor trasee aplicativ-utilitare	Participare activă, dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității A.I.I.Cuza
2.	Conceperea, organizarea și conducerea unor parcursuri tehnico-aplicative	Participare activă, dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității A.I.I.Cuza
3.	Conceperea, organizarea și conducerea unor ștafete cu grad variat de dificultate și complexitate	Participare activă, dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității A.I.I.Cuza

4.	Conceperea, organizarea și conducerea unor jocuri dinamice simple cu teme din diverse discipline sportive	Participare activă, dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru. I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
5.	Conceperea, organizarea și conducerea unor activități de tip teambuilding cu aplicație în lecția de EF	Participare activă, dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru. I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
6.	Conceperea, organizarea și conducerea unor jocuri tematice complexe	Participare activă, dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru. I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
7.	Conceperea, organizarea și conducerea unor programe mixte	Participare activă, dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru. I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
8.	Conceperea, organizarea și conducerea unor întreceri și programe mixte la nivel de clasă	Participare activă, dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru. I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
9.	Conceperea, organizarea și conducerea unor întreceri și concursuri la nivel de școală	Participare activă, dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru. I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
10.	Conceperea, organizarea și conducerea unor competiții și concursuri la nivel interșcolar	Participare activă, dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru. I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
11.	Conceperea, organizarea și conducerea unor întreceri, concursuri și competiții pentru activități sportive extracurriculare	Participare activă, dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru. I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
12.	Conceperea, organizarea și conducerea unor întreceri, concursuri și competiții în condiții speciale sau în condiții specific anumitor zone geografice	Participare activă, dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru. I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
<p>Bibliografie</p> <ul style="list-style-type: none"> Abălașei, B., Teoria jocurilor și a competițiilor. Editura Universității Al.I.Cuza din Iași. 2003. Abălașei, B., Educație prin jocuri dinamice. Editura: Risoprint. Cluj-Napoca, 2018 Dumitru, I., De la competiție școlară la eveniment sportiv. Revista "Sport și societate", Nr. 2/2010. Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza Popovici, I.M. Jocuri dinamice și ștafete pentru învățământul primar și preșcolar. Editura Performantica. Iași. 2014 			

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

- Formarea unor cunoștințe privind conceperea, coordonarea, controlul și implementarea activităților sportive competitive și non-competitive la nivel de clasă
- Formarea unor cunoștințe privind conceperea, coordonarea, controlul și implementarea activităților sportive competitive și non-competitive la nivel de școală.
- Formarea unor cunoștințe privind conceperea, coordonarea, controlul și implementarea activităților sportive competitive și non-competitive la nivel intrașcolar
- Formarea unor cunoștințe privind conceperea, coordonarea, controlul și implementarea activităților sportive competitive și non-competitive la nivelul activităților fizice extrașcolare

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	<p>-inclusiunea în evenimentul prezentat a tuturor activităților fizice competitive și non-competitive;</p> <p>-modalitatea eficientă de implementare și gestionare a conținuturilor specifice, efectivelor de lucru, spațiului avut la dispoziție și a resurselor materiale necesare.</p>	<p>Conceperea, organizarea și prezentarea practică a unui eveniment sportiv complex ce conține:</p> <ul style="list-style-type: none"> - un traseu aplicativ-utilitar (tehnic sau mixte); - o întrecere la nivel de clasă; - un joc dinamic / tematic; - o activitate de teambuilding; - un mini-concurs la nivel de clasă (la alegere pentru o curriculară sau extracurriculară); 	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Minim nota 5 la evaluarea finală • 100% prezență la stagiile practice 			

Data completării,
27.09.2024

Titular de curs,

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Univ. Dr. ABALAȘEI Beatrice-Aurelia						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Univ. Dr. STEGARIU Vlad-Ionuț						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	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	48	3.5 curs	24	3.6 seminar	24
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					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					24
Examinări					7
Alte activități					17
3.7 Total ore studiu individual					102
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Psihopedagogie
4.2 De competențe	-

5. Condiții (dacă este cazul)

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

5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de seminar, videoproiector, caiet de lucru
----------------------------------	---

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	Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei educației fizice și sportive în context educațional și educarea abilității de a comunica eficient.
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaționeze în grupuri noi și să gestioneze mediul dinamic de învățare; • Comunice eficient; • Transmită mesaje asertive, constructive; • Rezolve conflicte; • Organizeze colective mari de elevi.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Comunicarea-proces de transmitere a informațiilor	- Prelegere interactivă	- 2 ore
2.	- Formele de comunicare	- Prelegere interactivă	- 2 ore
3.	- Rolul educației în procesul de comunicare	- Prelegere interactivă	- 2 ore
4.	- Bariere în comunicare, în educație fizică și sport	- Prelegere interactivă	- 2 ore
5.	- Strategii eficiente de comunicare în lecția de educație fizică	- Prelegere interactivă	- 2 ore
6.	- Formele instrumentale de comunicare utilizate în domeniul științei sportului și educației fizice	- Prelegere interactivă	- 2 ore
7.	- Comunicarea didactică în educație fizică și sport	- Prelegere interactivă	- 2 ore
8.	- Grupul sportiv și conducerea lui	- Prelegere interactivă	- 2 ore
9.	- Conflictul și comunicarea non-conflictuală	- Prelegere interactivă	- 2 ore
10.	- Strategii de rezolvare a conflictelor în grupul sportiv	- Prelegere interactivă	- 2 ore
11.	- Scrieri oficiale în lumea sportului	- Prelegere interactivă	- 2 ore
12.	- Curs recapitulativ	- Prelegere interactivă	- 2 ore
Bibliografie			
Abalășei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport. Editura Pim, Iași			

Abalaei B.A., (2013). Conflicte și mediere în sport. Editura Tehnopress. Iași
 Abalaei B.A., (2021). Comunicarea în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
 Muchiei. A., (2002). Arta de a influența. Editura Polirom. Iași

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Comunicarea în educație fizică și sport	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore
2.	- Tipologia comunicării și rolul ei în lecția de educație fizică și sport	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore
3.	- Rolul formelor de comunicare în lecția de educație fizică	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore
4.	- Comunicare vs. Tăcere	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore
5.	- Variabile distructive în procesului de comunicare	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore
6.	- Variabile constructive în procesul de comunicare	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore
7.	- Metalimbajul în lecția de educație fizică – studiu de caz	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore
8.	- Comunicarea nonverbală în lecția de educație fizică și sport	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore
9.	- Tipologia profesorului și eficiența comunicării	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore
10.	- Liderul grupului sportiv	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore
11.	- Strategii de rezolvare a conflictelor în lecția de educație fizică	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore
12.	- Mass-media și simbolistica în activitățile motrice	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore

Bibliografie

Abalaei B.A., (2021). Comunicarea în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
 Dragnea. A., Teodorescu. Mate. Silvia, (2002). Teoria sportului, Ed. FEST, București
 Epuran. M., (2001). Psihologia sportului de performanță, teorie și practică. Ed. Fest. București
 Pruteanu, Șt. (2004). Antrenamentul abilităților de comunicare, Ed. Polirom, Iași

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

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

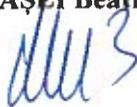
10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice comunicării în educație fizică și sport (evaluare orală).	- Evaluare finală	- 50%
10.5 Seminar	- Evaluarea cunoștințelor teoretice acumulate în partea I a semestrului (test docimologic)	- Evaluare curentă	- 25%
	- Rezolvarea unui subiect specific situațiilor din știința sportului, folosind limbajul	- Evaluare curentă	- 25%

	educației fizice și sportului (studiu de caz)	
10.6 Standard minim de performanță		
Punctajul la evaluarea finală 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 finală și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).		

**Data
completării,**

**Titular de curs,
Prof. Univ. Dr. ABALĂȘEI Beatrice
Aurelia**

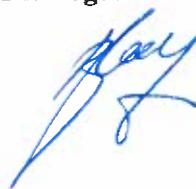


**Titular de seminar,
Asist. Univ. Dr. STEGARIU Vlad-
Ionuț**



**Data avizării în departament,
27.09.2024**

**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	Etică și integritate academică						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. POPESCU Lucian						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Univ. Dr. POPESCU Lucian						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	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 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	24	3.6 seminar	24
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					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					27
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 videoprojector	
-------------------------------	--	--

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 pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Proiectarea, planificarea, organizarea și adaptarea principiilor eticii și mecanismelor care guvernează activitatea profesională în cadrul unei organizații.
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să înțeleagă:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolul și importanța conștientizării în pregătirea profesională. • Delimitarea conceptuală a normelor, principiilor și valorilor morale, precum și rolul acestora în relațiile socio-profesionale.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	CONSIDERAȚII TEORETICE PRIVIND ETICA ȘI TEORIILE CARE O SUSȚIN	prelegerea interactivă	4 ore, Popescu Lucian – <i>Etică și integritate academică</i> , suport de curs (format electronic), 2024
2.	ROLUL ȘI IMPORTANȚA UNEI UNIVERSITĂȚI ÎN SOCIETATEA ACTUALĂ	prelegerea interactivă	4 ore, Popescu Lucian – <i>Etică și integritate academică</i> , suport de curs (format electronic), 2024
3.	ETICĂ ȘI INTEGRITATE ACADEMICĂ	prelegerea interactivă	4 ore, Popescu Lucian – <i>Etică și integritate academică</i> , suport de curs (format electronic), 2024
4.	GHIDUL PROFESORULUI ÎN ETICĂ ȘI INTEGRITATE ACADEMICĂ	prelegerea interactivă	4 ore, Popescu Lucian – <i>Etică și integritate academică</i> , suport de curs (format electronic), 2024
5.	GHIDUL STUDENTULUI PENTRU ETICĂ ȘI INTEGRITATE ACADEMICĂ	prelegerea interactivă	4 ore, Popescu Lucian – <i>Etică și integritate academică</i> , suport de curs (format electronic), 2024
6.	PARTICULARITĂȚI PRIVIND ETICA FORMĂRII PROFESIONALE ÎN DOMENIUL DE ACTIVITATE DIN PERSPECTIVA MANAGEMENTULUI CALITĂȚII	prelegerea interactivă	4 ore, Popescu Lucian – <i>Etică și integritate academică</i> , suport de curs (format electronic), 2024

Bibliografie

- Popescu Lucian – *Etică și integritate academică*, suport de curs (format electronic), 2024.
- Iașu, Corneliu, Agheorghiesei, Daniela-Tatiana, Calitate în educație prin responsabilitate socială și etică profesională în activitatea de predare și evaluare, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2018
- Constantinescu, Mihaela, Mureșan, Valentin, Instituționalizarea eticii: mecanisme și instrumente, Editura Universității din București, 2013.
- Copoeru, Ion – coord., Szabo, Nicoleta, Iliescu, Adrian-Paul, Prahovean, Vasile, Etică și cultură profesională, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2008.
- Miroiu, Mihaela, Blebea, Nicolae, Gabriela, Introducere în etica profesională, Editura Trei, București, 2001.
- Mureșan, Valentin, Managementul eticii în organizații, Editura Universității din București, 2009.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Apariția și evoluția conceptului de etică.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Delimitarea conceptuală a termenilor de etică, integritate academică și deontologie profesională. Diferențe și asemănări între morală – moralitate – etică – deontologie profesională	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Managementul eticii într-o organizație: mijloace utile în identificarea unei organizații ale integrității	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
4.	Managementul performanței eticii – cele 5 stadii ale evoluției managementului etic	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
5.	Particularități privind conținutul etic al organizației: cele „șapte virtuți” organizaționale	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
6.	Profilul etic, moral și deontologic al specialistului din domeniul educației fizice și sportului	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
7.	Particularități privind drepturile și obligațiile specialiștilor din domeniul în exersarea profesiei. Particularități privind discriminarea, corupția și hărțuirea la locul de muncă	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore

Bibliografie

- Popescu Lucian – *Etică și integritate academică*, suport de curs (format electronic), 2024.
- Constantinescu, Mihaela, Mureșan, Valentin, Instituționalizarea eticii: mecanisme și instrumente, Editura Universității din București, 2013.
- Copoeru, Ion – coord., Szabo, Nicoleta, Iliescu, Adrian-Paul, Prahovean, Vasile, Etică și cultură profesională, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2008.
- Miroiu, Mihaela, Blebea, Nicolae, Gabriela, Introducere în etica profesională, Editura Trei, București, 2001.
- Mureșan, Valentin, Managementul eticii în organizații, Editura Universității din București, 2009

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 etica, integritatea academică și deontologia profesională cu rol esențial în formarea profilului etic al specialistului din domeniul Științei Sportului și Educației Fizice.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice eticii, integrității academice și deontologiei profesionale	Evaluare scrisă	50%

10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	30%
	Contribuție personală la dezvoltarea domeniului	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,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU

Titular de seminar,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU



Data avizării în departament,



Director de departament,





FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	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	Organizare de competiții sportive								
2.2 Titularul activităților de curs	-								
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Univ. Dr. MARTINAȘ Florentina-Petruța								
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare	C	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	24	3.5 curs	0	3.6 seminar	24
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					6
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					12
3.7 Total ore studiu individual					26
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

4. Precondiții

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

5. Condiții

5.1 De desfășurare a cursului	-
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu 30 locuri, videoproiector sau smart TV, whiteboard.

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general	Formarea capacității de organizare, implicare și efectuare a diferitelor activități în cadrul unui eveniment sportiv.
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stăpânească metodele, procedeele și instrumentele de organizare și de desfășurare a unei competiții sportive. • Își contureze o perspectivă managerială a activității evenimentelor sportive.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-	-
8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Competiția sportivă- sistemul competițional	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Clasificarea competițiilor sportive	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Etapile organizării unui eveniment sportiv	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Elementele de bază în organizarea unui eveniment sportiv	prelegerea interactivă, ateliere de lucru	4 ore
5.	Organizarea competițiilor sportive (disciplina sportivă la alegere)	ateliere de lucru	8 ore
6.	Participarea la evenimente sportive	observația	6 ore

Bibliografie

Dacica, L. (2013) Managementul sportului pentru toți, Ed. de Vest, Timișoara;
 Jinga, G., Năstase, M. (2006) Abordări manageriale și de marketing în sport, Ed. ASE, București.

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

Formarea unor cunoștințe privind planificarea, coordonarea, controlul, evaluarea activităților și resurselor în efortul de marketing și management al evenimentelor sportive.
 Formarea unor repere privind designul unui efort concentrat pe punerea în scenă a unui eveniment sportiv organizat.

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 curentă (portofoliu)	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Punctajul la evaluările curente 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 MARTINAȘ

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	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	Practică pedagogică în învățământul preuniversitar obligatoriu (2) (Specializarea: Sport și performanță motrică)						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Univ. Dr. UNGUREAN Bogdan-Constantin						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare	C	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	3	3.2 curs	0	3.3 lucrări practice	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	36	3.5 curs	0	3.6 lucrări practice	36
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					-
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					14
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Să parcurgă conținutul cursurilor: Bazele generale ale atletismului. Teoria și metodică educației fizice și sportului, Anatomia funcțională, Kinesiologia, Gimnastica de bază, Fundamentele științifice ale jocurilor sportive (volei, fotbal, handbal, baschet), Fiziologia, Refacerea și recuperarea în sportul de performanță, Psihologia educației, Pedagogie I și II, Didactica specializării (EFS), Practica pedagogică în învățământul preuniversitar obligatoriu (1).
4.2 De competențe	<ul style="list-style-type: none">• Să stăpânească limbajul de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită.• Să aibă capacitatea de a concepe exerciții specifice, în succesiune metodică corectă, pentru ramurile sportive cuprinse în Programa școlară de educație fizică și sport pentru învățământul preuniversitar.• Să fie capabil să adapteze mijloacele folosite în combinații multiple, în concordanță cu situația aplicativă concretă.• Să posede cunoștințe din domeniul psiho-pedagogic, să dea dovadă de tact pedagogic în situații speciale.

5. Condiții (dacă este cazul)

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

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 aplicare în cadrul real al școlii, în lecția de educație fizică și de antrenament sportiv, a cunoștințelor și abilităților de predare a conținutului Curriculumului național și Sistemului Național Școlar de Evaluare la disciplina Educația fizică și sport (la clasele primare și gimnaziale) și cel pe ramură de sport.
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 Practicii pedagogice în formarea cunoștințelor și abilităților practice necesare predării educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial și pe ramuri sportive; fie capabili să realizeze proiectarea activităților specifice disciplinei educație fizică și sport pentru ciclul primar și gimnazial în concordanță cu particularitățile elevilor și condițiile materiale ale școlii; conștientizeze importanța studierii și înțelegerii conținutului documentelor aparținând curriculumului național la disciplina "educație fizică și sport" și pe ramură de 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 și pe ramură sportivă în concordanță cu particularitățile elevilor cât și cu posibilitățile materiale ale instituției școlare/sportive la care predau; învețe strategiile de predare și să-și formeze abilități de a transmite informațiile; pună în practică în mod <u>autonom</u> cunoștințele dobândite în situații particularizate; aibă capacitatea de a gestiona lecția de educație fizică și sport și cea de antrenament sportiv desfășurate în diferite condiții; să-și dezvolte abilitățile personale și să valorizeze anumite caracteristici profesionale în adoptarea celor mai adecvate atitudini și comportamente.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	-	-	-
2.	-	-	-
3.	-	-	-
n.	-	-	-
Bibliografie			

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1-12.	<p>Tematica generală:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tematica activităților de practică pedagogică este condiționată de conținutul proiectării didactice realizate și practicate în școală. • Activitățile de practică pedagogică din semestrul VI se realizează în ciclul primar, gimnazial și clasele IX-X de liceu. • Se desfășoară activități informative în școli speciale și clase de elevi cu nevoi speciale (cu dizabilități). <p>Tematica lucrărilor practice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lucrările practice constau în pregătirea conținutului lecțiilor de educație fizică sub îndrumarea mentorului. • Susținerea practică a proiectului didactic și evaluarea complexă a realizărilor conform ghidului de evaluare. • Tematica lecțiilor de educație fizică este conformă cu documentele de proiectare didactică ale mentorului. 	Prezentarea proiectelor didactice și discuții tematice	<p>- 30 ore;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fetescu S., <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i>. • Fetescu S., <i>Gimnastica acrobatică în învățământul preuniversitar</i>. • Fiedler Paul, <i>Educație fizică și sport. Design instrucțional</i>. • M.E.N., <i>Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII</i>, București, 2017. • REPERE METODOLOGICE (rocnee.eu)
		Prezentarea portofoliului și discuții tematice	<p>- 6 ore;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fetescu S., <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i>. • Fetescu S., <i>Gimnastica acrobatică în învățământul preuniversitar</i>. • Fiedler Paul, <i>Educație fizică și sport. Design instrucțional</i>. • M.E.N., <i>Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII</i>, București, 2017. • REPERE METODOLOGICE (rocnee.eu)
<p>Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cârstea G., <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i>. Ed. Universul, Buc., 1993. 2. Fetescu S., <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i>, Editura Pim, Iași, 2016. 3. Fetescu S., <i>Gimnastica acrobatică în învățământul preuniversitar</i>, Editura Pim, Iași, 2018. 4. Fiedler Paul, <i>Didactica educației fizice și sportive</i>, Ed. Fundației Chemarea, Iași, 2003. 5. Fiedler Paul, <i>Educație fizică și sport. Design instrucțional</i>, Ed. B.I.T., Iași, 2003. 6. M.E.N., <i>Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII</i>, București, 2017. 7. 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 (rocnee.eu)</p>			

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

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

10. Evaluare

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

10.3 Standard minim de performanță

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

**Data completării,
27.09.2024**

Titular de curs,

-

**Titular de lucrări practice,
Conf. Univ. Dr. Bogdan UNGUREAN**

**Data avizării în departament,
30.09.2024**

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