

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA "ALEXANDRU IOAN CUZA" DIN IAȘI
1.2 Facultatea / Departamentul	ISTORIE
1.3 Catedra	
1.4 Domeniul de studii	ISTORIE
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii / Calificarea	LICENȚĂ ÎF

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar	Asoc. PETROVICI Mihai Adrian						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	F

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>					11
<b>3.8 Total ore pe semestru</b>					25
<b>3.9 Numărul de credite</b>					1

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	X
4.2 de competențe	X

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	online
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Echipament sportiv

### 6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>C1.</b>Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> <li>• <b>C2.</b>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</li> <li>• <b>C3.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară în funcție de resursele materiale</li> </ul>
-----------------------------	---

6.2 Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CT1.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> <li>• <b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> </ul>
-----------------------------------	--

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea unor noțiuni elementare de dezvoltare a tonusului muscular, de scădere a greutății corporale, de menținere a condiției fizice optime.
7.2 Obiective specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Învățarea diferitelor exerciții pentru fiecare grupă musculară;</li> <li>• Cunoașterea principiilor fiziologice și ergofiziologie în alcatuirea unui program de exerciții pentru diferite vârste.</li> </ul>

#### 8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Observații
<b>Bibliografie</b>		

8. 2 Seminar	Metode de predare	Observații
Prezentarea disciplinei, a sălilor;	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Exerciții „cardio” – învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metoda "Stretching" – învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metoda "Pilates" – învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui- învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare și inferioare - învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv- Fotbal- teoretic	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv- Handbal- teoretic	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv- Baschet- teoretic	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv- Volei- teoretic	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice- Atletism- teoretic	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice- Fotbal-tenis- teoretic	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice- Tenis de câmp - teoretic	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră

Aprecieri asupra activității desfășurate pe parcursul semestrului.	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
<b>Bibliografie:</b> 1. Baroga, L. (1982) - <i>Haltare și Culturism</i> , Editura Sport - Turism, București; 2. Chirazi, M. (1998) - <i>Culturism, Îndrumar practic</i> , Editura Univ. "Al.I.Cuza", Iași; 3. Chirazi, M. (2004) - <i>Culturism, curs de specializare</i> , Editura Univ. "Al.I.Cuza", Iași; 4. Chirazi, M., Ciorbă P. (2006) - <i>Culturism. Întreținere și Competiție</i> - Editura Polirom, Iași; 5. Dumitru, Gh. (1997) - <i>Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia</i> , Federația Româna Sportul pentru Toti, București; 6. Șerban, D. (2006) - <i>Superfit. Esențialul în fitness și culturism</i> , Grupul Editorial; 7. Puni, R. (2009) - <i>Tehnica jocului de volei</i> , Editura Tehnopress Iași; 8. Honceriu, C. (2004) - <i>Fotbal, teoria jocului</i> , Editura Cantes, Iași; 9. Iacob, R. (2005) - <i>Baschet-îndrumar practico-metodic</i> , Editura Univ. "Al.I.Cuza", Iași; 10. Ursanu, G. (2017) - <i>Metodica predării atletismului în școală</i> , Editura PIM, Iași.		

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

Conținutul disciplinei este coroborat cu noile tendințe de practicare a exercițiilor fizice în timpul liber. Folosirea frecventă a conceptelor de lucru studiate în domeniul fitness-ului poate sta ca temelie în formarea unei conduite corecte de lucru.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Seminar/laborator	Prezentarea exercițiilor specifice pentru diferite grupe musculare Elemente și procedee tehnice specifice jocurilor sportive	Evaluare practică – Online –	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Prezență la cursurile practice – 75%			

Data completării

01.10 2020

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

Asoc. Petrovici Mihai Adrian