

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	II	2.5 Semestrul	1	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
3.7 Total ore studiu individual					11
3.8 Total ore pe semestru					25
3.9 Numărul de credite					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"> • C1.Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă • C2.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 • C3. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară în funcție de resursele materiale
-----------------------------	---

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

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	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"> • Învățarea diferitelor exerciții pentru fiecare grupă musculară; • Cunoașterea principiilor fiziologice și ergofiziologie în alcatuirea unui program de exerciții pentru diferite vârste.

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Observații
Bibliografie		

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 membrilor 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
Bibliografie: 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. Eesențialul 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 practic-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