



## FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA “ALEXANDRU IOAN CUZA” DIN IAȘI
1.2 Facultatea	Psihologie și Științe ale Educației
1.3 Departamentul	ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
1.5 Ciclu de studii	STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	Pedagogia Învățământului primar și preșcolar

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCATIE FIZICĂ ȘI SPORT						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asoc. Mangalagiu Ioan						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestru	II	2.6 Tip de evaluare	EVP	2.7 Regimul disciplinei	F

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	-	3.3. lucrări practice	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5. curs	-	3.6. lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutoriat					15
Examinări					3
Alte activități: participare la studii și cercetări					3
3.7 Total ore studiu individual					36
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Număr de credite					2

## 4. Precondiții (dacă este cazul)

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

## 5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Se utilizează baza sportivă a Facultății de Educație Fizică și Sport formată din teren sintetic de fotbal, teren de handbal, teren de volei, teren de baschet, săli de gimnastică și fitness, conform scopului pentru care au fost construite acestea. Vor fi puse la dispoziție, pentru buna desfășurare a laboratoarelor materiale sportive.



## 6. Competențe profesionale

<b>Competențe profesionale</b>	<b>C1</b> -Proiectarea unor programe de instruire sau educaționale adaptate pentru diverse niveluri de vârstă/pregătire și diverse grupuri țintă <b>C2</b> - Realizarea activităților specifice procesului instructiv-educativ din învățământul primar și preșcolar
<b>Competențe transversale</b>	<b>CT1</b> - Aplicarea principiilor și a normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în științele educației

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

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

## 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	-	-	-
2.	-	-	-
3.	-	-	-
4.	-	-	-
5.	-	-	-
6.	-	-	-
7.	-	-	-
8.	-	-	-
9.	-	-	-
10.	-	-	-
11.	-	-	-
12.	-	-	-
13.	-	-	-
14.	-	-	-

### Bibliografie:

### Referințe principale:



8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Exerciții tip ”Stretching” pentru întinderea musculaturii– învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
2.	Exerciții pentru pregătirea organismului pentru efort– învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
3.	Exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor – învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
4.	Exerciții pentru corectarea unor atitudini deficitare și deficiențe de postură – învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
5.	Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui - învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
6.	Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrilor superioare și inferioare - învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
7.	Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv- Fotbal	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
8.	Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv- Volei	Explicație, demonstrație, exersare	3 ore
9.	Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice- Atletism	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
10.	Metodica învățării unor elemente specifice Dansului Sportiv	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
11.	Aprecieri asupra activității desfășurate pe parcursul semestrului.	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră

**Bibliografie:**

1. Baroga, L. (1982) - *Haltere și Culturism*, Editura Sport - Turism, București;
2. Chirazi, M. (1998) - *Culturism, Îndrumar practic*, Editura Univ. “Al.I.Cuza”, Iași;
3. Chirazi, M. (2004) - *Culturism, curs de specializare*, Editura Univ. “Al.I.Cuza”, Iași;
4. Chirazi, M., Ciorbă P. (2006) - *Culturism. Întreținere și Competiție* - Editura Polirom, Iași;
5. Dumitru, Gh. (1997) - *Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia*, Federația Română Sportul pentru Toti, București;
6. Șerban, D. (2006) - *Superfit. Esențialul în fitness și culturism*, Grupul Editorial;
7. Puni, R. (2009)- *Tehnica jocului de volei*, Editura Tehnopress Iași;
8. Honceriu, C. (2004)- *Fotbal, teoria jocului*, Editura Cantes, Iași;
9. Iacob, R. (2005)- *Baschet-îndrumar practico-metodic*, Editura Univ. “Al.I.Cuza”, Iași;
10. Ursanu, G. (2017)- *Metodica predării atletismului în școală*, Editura PIM, Iași.

**9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor 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 în nota finală (%)
----------------	---------------------------	-------------------------	---------------------------------



<b>10.4</b> Curs	-	-	-
<b>10.5</b> Lucrări practice	Probă sportivă la alegere Elemente și procedee tehnice specifice jocurilor sportive	Evaluare practică Și prezența la ore.	100%
<b>10.6</b> Standard minim de performanță			
➤ Prezență la cursurile practice – 80%			

Data completării

Titular de lucrări practice  
Asoc. Mangalagiu Ioam

Data avizării în departament

Director de departament