



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași |
| 1.2 Facultatea                        | Facultatea de Istorie                        |
| 1.3 Departamentul                     | DEPARTAMENTUL DE ISTORIE                     |
| 1.4 Domeniul de studii                | Istorie                                      |
| 1.5 Ciclul de studii                  | Licență                                      |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Istorie                                      |

### 2. Date despre disciplină

|  |                            |               |   |                      |   |                           |    |
|--|----------------------------|---------------|---|----------------------|---|---------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | Educație fizică            |               |   |                      |   |                           |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs    | Specialist IOAN MANGALAGIU |               |   |                      |   |                           |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar |                            |               |   |                      |   |                           |    |
| 2.4 An de studiu                       | I                          | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tip de evaluare* | C | 2.7 Regimul disciplinei** | Ob |

\*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

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

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

|  |    |          |   |                       |     |
|--|----|----------|---|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână  | 1  | 3.2 curs | 0 | 3.3 seminar/laborator | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ   | 14 | 3.5 curs | 0 | 3.6 seminar/laborator | 14  |
| Distribuția fondului de timp   |    |          |   |                       | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |          |   |                       | 0   |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |          |   |                       | 5   |
| Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                           |    |          |   |                       | 4   |
| Tutoriat   |    |          |   |                       | 0   |
| Examinări  |    |          |   |                       | 2   |
| Alte activități  |    |          |   |                       | 0   |
| 3.7 Total ore studiu individual*   |    |          |   |                       | 11  |
| 3.8 Total ore pe semestru  |    |          |   |                       | 25  |
| 3.9 Numărul de credite   |    |          |   |                       | 1   |

### 4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

|  |
|--|
|  |
|--|

### 5. Condiții (dacă este cazul)

|  |  |
|--|--|
| 5.1 De desfășurare a cursului                      |  |
| 5.2 De desfășurare a seminarului/<br>laboratorului | 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. Obiective

- Însușirea unor noțiuni elementare de dezvoltare a tonusului muscular, de scădere a greutății corporale, de menținere a condiției fizice optime.
- Învățarea diferitelor exerciții pentru fiecare grupă musculară;
- Cunoașterea principiilor fiziologice și ergofiziologice în alcătuirea unui program de exerciții pentru diferite vârste.

## 7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la conceptele de motricitate și activitate motrică, efectele acestora asupra dezvoltării și educării, astfel încât să poată fi utilizate în contexte formative, educative, competiționale și organizatorice.
- Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la conceptele de motricitate și activitate motrică, efectele acestora asupra dezvoltării și educării, astfel încât să poată fi utilizate în contexte formative, educative, competiționale și organizatorice.
- Studentul/Absolventul: 1. Are un comportament etic și responsabil în procesul de învățare și cercetare și respectă normele deontologiei profesionale. 2. Gândește nuanțat și apreciază diversitatea perspectivelor și punctelor de vedere asupra moralității, exersează și cultivă permanent modestia intelectuală și are înclinația de a-și revizui opiniile și convingerile în lumina dovezilor. 3. Acționează într-o manieră autonomă și integră în situații care presupun luarea unor decizii cu implicații etice.
- Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la conceptele de motricitate și activitate motrică, efectele acestora asupra dezvoltării și educării, astfel încât să poată fi utilizate în contexte formative, educative, competiționale și organizatorice.

## 8. Conținut

| 8.1 Curs | Metode de predare | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|----------|-------------------|--|
|----------|-------------------|--|

### Bibliografie

|  |
|--|
|  |
|--|

| 8.2 Seminar / Laborator  | Metode de predare                  | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|--|------------------------------------|--|
| Prezentarea disciplinei, a sălilor;  | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră  |
| Exerciții pentru pregătirea organismului pentru efort – învățare;                          | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră  |
| Exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor – învățare;                 | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră  |
| Exerciții pentru corectarea unor atitudini deficitare și deficiențe de postură – învățare; | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră  |

| <b>8.2 Seminar / Laborator</b>   | <b>Metode de predare</b>           | <b>Observații<br/>(ore și referințe bibliografice)</b> |
|--|------------------------------------|--|
| 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  | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră  |
| Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv- Handbal | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră  |
| Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv- Baschet | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră  |
| Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv- Volei   | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră  |
| Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice- Atletism                  | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră  |
| Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice- Fotbal-tenis              | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră  |
| Metodica învățării unor elemente specifice Dansului Sportiv                              | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră  |
| 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**

|  |
|--|
|  |
|--|

## **10. Evaluare**

| <b>10.1 Evaluare continuă</b> |   | Pondere (min. 30%)  |         | 50             |  |
|-------------------------------|---|---------------------|---------|----------------|--|
| Curs                          | Forma de evaluare   |                     |         |                |  |
|                               | Pondere   | 0                   |         |                |  |
|                               | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                     |         |                |  |
|                               | Metode de evaluare  | Detalii             | Pondere | cu reexaminare |  |
| Seminar / Laborator           | Forma de evaluare   | Verificare practică |         |                |  |
|                               | Pondere   | 100                 |         |                |  |
|                               | Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale |                     |         |                |  |
|                               | Metode de evaluare  | Detalii             | Pondere | cu reexaminare |  |

|  |                               |    |    |
|--|-------------------------------|----|----|
|  | Verificare practică periodică | 50 | Da |
|  | Interevaluare                 | 50 | Da |

|                             |                    |                            |
|-----------------------------|--------------------|----------------------------|
| <b>10.2 Evaluare finală</b> | Pondere (max. 70%) | 50                         |
|                             | Forma de evaluare  | Verificare practică finală |

|  |  |
|--|--|
| <b>10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)</b> |  |
|  |  |

|   |  |
|---|--|
| <b>10.4 Standard minim de performanță</b> |  |
|   |  |

**Data completării,**

**Titular de curs,  
Specialist IOAN MANGALAGIU**

**Titular de seminar,**

**Data avizării în departament,**

**Director de departament,  
Conf. Dr. ADRIAN VITALARU**