



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	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	C	2.7 Regimul disciplinei**	F

*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					0
Tutoriat					4
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/ 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

- Îndeplinirea la termen, riguroasă și responsabilă, în condiții de eficiență și eficacitate, a sarcinilor profesionale, cu respectarea principiilor eticii activității științifice, aplicarea riguroasă a regulilor de citare și respingerea plagiatului.
- Aplicarea tehnicilor de relaționare în grup și de muncă eficientă în echipă, cu asumarea de roluri diverse.
- Căutarea, identificarea și utilizarea unor metode și tehnici eficiente de învățare; conștientizarea motivațiilor extrinseci și intrinseci ale învățării continue.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
----------	-------------------	--

Bibliografie

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Exerciții tip "Stretching" pentru întinderea musculaturii – învățare;	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
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	2 ore
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv- Volei	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice- Atletism	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
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

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

10.1 Evaluare continuă		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		Nu		
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare	
		Verificare practică periodică	50	Da	
Interevaluare		50	Da		

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	50
	Forma de evaluare	Verificare practică finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

10.4 Standard minim de performanță

--	--

Data completării,

**Titular de curs,
Specialist IOAN MANGALAGIU**

Titular de seminar,

Data avizării în departament,

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