



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|---|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Litere |
| 1.3 Departamentul | Departamentul de Română, Jurnalism și științe ale comunicării și Literatură comparată |
| 1.4 Domeniul de studii | Limbă și literatură; Studii culturale; Limbi moderne aplicate |
| 1.5 Ciclul de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii | Limba și lit. modernă A – Lb. și lit. modernă B; Limba și lit. modernă – Limba și lit. română; Limba și lit. modernă A – Lit. universală și comparată; Filologie clasică; Studii americane; Traducere și interpretare |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|--------------------|--------------|---|---------------------|-----|-------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Educație Fizică | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Gavriluț Georgiana | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | 1 | 2.5 Semestru | 2 | 2.6 Tip de evaluare | EVP | 2.7 Regimul disciplinei | OB |

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

| | | | | | |
|--|----|---------------------|---|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 2 | din care: 3.2 curs | 0 | 3.3 lucrări practice | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 28 | din care: 3.5. curs | 0 | 3.6. lucrări practice | 28 |
| 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 | | | | | 45 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 0 |
| Tutoriat | | | | | 0 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități: participare la studii și cercetări | | | | | 0 |

| | |
|------------------------------------|----|
| 3.7 Total ore de studiu individual | 47 |
| 3.8 Total ore pe semestru | 75 |
| 3.9 Număr de credite | 3 |

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 | Baza sportivă FEFS |
| 5.2 de desfășurare a lucrărilor practice | Sală, gantere, discuri, biciclete eliptice, saltele, corzi, etc |



6. Competențe specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|---|
| 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. |
| 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 | <ul style="list-style-type: none">• Însușirea unor noțiuni elementare de dezvoltare a tonusului muscular, de scădere a greutateii corporale, de menținere a condiției fizice optime. |
| 7.2. Obiectivele 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. 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. | Prezentarea disciplinei, a sălilor; | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| 2. | Exerciții „cardio” – învățare; | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| 3. | Metoda "Stretching" – învățare; | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| 4. | Metoda "Pilates" – învățare; | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| 5. | Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui-învățare; | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| 6. | Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare și inferioare - învățare; | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| 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- Handbal | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| 9. | Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv- Baschet | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| 10. | Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv- Volei | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| 11. | Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice- Atletism | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| 12. | Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice- Fotbal-tenis | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| 13. | Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice- Tenis de câmp | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| 14. | Aprecieri asupra activității desfășurate pe parcursul semestrului. | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |

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 (%) |
|---|---|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs | - | - | - |
| 10.5 Lucrări practice | Prezentarea exercițiilor specifice pentru diferite grupe musculare. Elemente și procedee tehnice specifice jocurilor sportive. | Evaluare practică | 100% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| ➤ Prezență la cursurile practice – 75% | | | |

Data completării
07.02.2019

Titular de curs

Titular de seminar
Gavriliuț Georgiana

Data avizării în departament

Director de departament