



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA “ALEXANDRU IOAN CUZA” DIN IAȘI
1.2 Facultatea	Litere
1.3 Departamentul	Departamentul de Română, Jurnalism și științe ale comunicării și Literatură comparată
1.4 Domeniul de studii	Limbă și literatură; Științe ale comunicării
1.5 Ciclul de studii	STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ
1.6 Programul de studii	Limba și literatura română – limba și lit. modernă; Limba și literatura română - Literatură universală și comparată; Literatură universală și comparată Limba și lit. modernă; Jurnalism

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCATIE FIZICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Asistent Martiș Florentina Petruta						
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	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	-	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	-	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					50
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					5
3.7 Total ore studiu individual					61
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, mingi, 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

Titular de curs

Titular de lucrări practice
Asistent Martinaș Florentina Petruța

Data avizării în departament

Director de departament