

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Drept
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE DREPT PUBLIC
1.4 Domeniul de studii	Drept
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Drept

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			Educație fizică 1					
2.2 Titularul activităților de curs			Drd. LUISA-CRISTIANA GAMEN					
2.3 Titularul activităților de seminar			Specialist MARIAN-PETRE PRAJESCU					
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tip de evaluare*	V	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					9
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					0
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	Nu este cazul
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Activitatea se va desfășura în incinta corpului D, al facultății de Educație Fizică și Sport

6. Obiective

O1. Cunoașterea conceptelor de învățare a diferitelor exerciții pentru dezvoltarea fiecărei grupe musculare a organismului.
O2. Cunoașterea principiilor fiziologice și ergofiziologie în alcătuirea unui program de exerciții pentru diferite vârste.
O3. Cunoașterea metodelor de aplicare a noțiunilor elementare de dezvoltare a tonusului muscular, de scădere a greutateii corporale, de menținere a condiției fizice optime.
O4. Cunoașterea metodelor de utilizare a criteriilor de bază în determinarea activităților motrice optime pentru fiecare persoană în funcție de vârstă, sex, program cotidian, particularități funcționale, trăsături de personalitate.
O5. Practicarea diferitelor jocuri sportive în funcție de particularitățile grupei de studenți.

Obiectivele specifice

La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:

- Cunoască diferite exerciții pentru fiecare grupă musculară;
- Cunoască principii fiziologice și ergofiziologie în alcătuirea unui program de exerciții pentru diferite vârste.
- Explice un procedeu tehnic dintr-un joc sportiv la alegere.
- Descrie o probă sportivă susținută pentru o anumită calitate/deprindere motrică
- Utilizeze corect materialele și instalațiile specifice.
- Analizeze un joc sportiv la alegere.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/absolventul utilizează coerent norme juridice specifice în analiza relațiilor de familie.
- Studentul/absolventul manifestă profesionalism în utilizarea unor baze de date cu informații sensibile.
- Studentul/absolventul manifestă profesionalism în redactarea convențiilor.

8. Conținut

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

Bibliografie

x

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Prezentarea disciplinei, a sălilor;	Explicație, demonstrație, exersare	1 ora
2. Metoda „Circuit” – învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	1 ora
3. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv – Fotbal;	Explicație, demonstrație, exersare	1 ora

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
4. Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui – învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	1 ora
5. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv – Fotbal;	Explicație, demonstrație, exersare	1 ora
6. Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui – învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	1 ora
7. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv – Baschet;	Explicație, demonstrație, exersare	1 ora
8. Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare și inferioare – învățare	Explicație, demonstrație, exersare	1 ora
9. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv – Volei;	Explicație, demonstrație, exersare	1 ora
10. Metoda „Stretching” – învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	1 ora
11. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv – Handbal;	Explicație, demonstrație, exersare	1 ora
12. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv – Fotbal-tenis;	Explicație, demonstrație, exersare	1 ora
13. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv – Tenis de câmp;	Explicație, demonstrație, exersare	1 ora
14. Evaluarea și aprecierea activității desfășurate pe parcursul semestrului.	Explicație, demonstrație, exersare	1 ora

Bibliografie

1. Baroga, L. (1982) - Haltere și Culturism, Editura Sport - Turism, București;
2. Benedek, F. (2013) – Echipamente și aparate din sălile de forță și fitness, Editura Universității “Ștefan cel Mare”, Suceava;
3. Chirazi, M. (1998) - Culturism, Îndrumar practic, Editura Univ. “Al.I.Cuza”, Iași;
4. Chirazi, M. (2004) - Culturism, curs de specializare, Editura Univ. “Al.I.Cuza”, Iași;
5. Chirazi, M., Ciorbă P. (2006) - Culturism. Întreținere și Competiție - Editura Polirom, Iași;
6. Contreras, B. (2013) – Bodyweight strength training anatomy, Publisher Human Kinetics, ISBN-10: 1450429290;
7. Dumitru, Gh. (1997) - Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Română Sportul pentru Toti, București;
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. Puni, R. (2009)- Tehnica jocului de volei, Editura Tehnopress Iași;
11. Șerban, D. (2006) - Superfit. Esențialul în fitness și culturism, Grupul Editorial;
12. 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 coordonat 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 formare unor conduite corecte de lucru.

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		100	
Curs	Forma de evaluare		Verificare practică		
	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		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Verificare practică periodică	34	Da
		Autoevaluare	33	Da
		Referat	33	Da

10.2 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	
-	

10.3 Standard minim de performanță	
Prezența activă la ora.	

Data completării,

Titular de curs,

Drd. LUISA-CRISTIANA GAMEN

Titular de seminar,

Specialist MARIAN-PETRE PRAJESCU

Data avizării în departament,

Director de departament,

Conf. Dr. MARIUS NICOLAE BALAN