



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	Activitatea se va desfășura în cadrul corpului D al facultății de Educație Fizică si Sport

6. Obiective

Obiective generale

- 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.

Competențe profesionale

- 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 si 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

- CT1. Îndeplinirea în co

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/absolventul manifestă profesionalism în formularea pertinentă de întrebări pentru a înțelege cauzele litigiilor între persoanele fizice.
- Studentul/absolventul utilizează coerent norme juridice specifice în analiza obligațiilor civile.
- 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

--

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1 Prezentarea disciplinei și a bazei sportive – 1 oră	Explicație , demonstrație	1 ora
2 Exerciții „cardio” – faza de învățare – 1 oră	Explicație , demonstrație	1 ora
3 Exerciții „cardio” – faza de consolidare – 1 oră	Explicație , demonstrație	1 ora
4 Metoda "Stretching" – faza de învățare – 1 oră	Explicație , demonstrație	1 ora
5 Metoda "Stretching" – faza de consolidare – 1 oră	Explicație , demonstrație	1 ora
6 Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui – faza de învățare – 1 oră	Explicație , demonstrație	1 ora
7 Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui – faza de consolidare – 1 oră	Explicație , demonstrație	1 ora
8 Exerciții în circuit folosind greutatea corporală – faza de învățare – 1 oră	Explicație , demonstrație	1 ora
9 Exerciții în circuit folosind greutatea corporală – faza de consolidare – 1 oră	Explicație , demonstrație	1 ora
10 Învățarea și consolidarea tehnicilor de bază în jocul de streetball – 1 oră	Explicație , demonstrație	1 ora
11 Învățarea și consolidarea tehnicilor de bază în jocul de handbal– 1 oră	Explicație , demonstrație	1 ora
12 Învățarea și consolidarea tehnicilor de bază în jocul de volei – 1 oră	Explicație , demonstrație	1 ora
13 Învățarea și consolidarea tehnicilor de bază în jocul de rugby tag – 1 oră	Explicație , demonstrație	1 ora
14 Evaluarea activităților desfășurate pe parcursul semestrului – 1 oră	Explicație , demonstrație	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				
	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
		Proiect		33	Da
		Portofoliu		33	Da

10.3 Standard minim de performanță

**Director de departament,
Conf. Dr. MARIUS NICOLAE BALAN**