

**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 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Drept

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			Educație fizică 4					
2.2 Titularul activităților de curs			Specialist MARIAN-PETRE PRAJESCU					
2.3 Titularul activităților de seminar			Drd. LUISA-CRISTIANA GAMEN					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	V	2.7 Regimul disciplinei**	F	

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

**OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

3. Timpul total estimat (ore pe semestru si activitati 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)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Nu este cazul.
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Lucrarea practică față în față. Activitatea se va desfășura în incinta bazei Facultății de Educație Fizică și Sport.

6. Obiective

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 ergofiziologie în alcatuirea unui program de exerciții pentru diferite vârste.

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 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. Competențe/Rezultate ale învățării

- Utilizarea eficientă a cunoștințelor dobândite în culegerea datelor și informațiilor referitoare la o problemă de drept concretă
- Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă (specifice domeniului juridic , dar și interdisciplinare), cu respectarea palierelelor ierarhice
- Utilizarea eficientă a resurselor de comunicare și a surselor de informare și de formare profesională asistată, atât în limba română, cât și într-o limbă străină de circulație internațională

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)
Prezentarea disciplinei și a bazei sportive;	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Metoda „Stretching” - învățare	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare și inferioare - învățare	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui - învățare	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Exerciții sub formă de circuit cu greutatea propriului corp – învățare	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Fotbal	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Baschet	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Volei	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Handbal	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv – Tenis de câmp	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv – Fotbal-tenis	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din Atletism	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Exerciții sub formă de circuit cu greutatea propriului corp - consolidare	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. 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 formarea 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
		Referat	33	Da

10.2 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.3 Standard minim de performanță	
Participarea activă la oră.	

Data completării,

Titular de curs,

Specialist MARIAN-PETRE PRAJESCU

Titular de seminar,

Drd. LUISA-CRISTIANA GAMEN

Data avizării în departament,

Director de departament,

Conf. Dr. MARIUS NICOLAE BALAN