

**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	IFR - FACULTATEA DE DREPT
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 1					
2.2 Coordonator de disciplină			Specialist MARIAN-PETRE PRAJESCU					
2.3 Cadru didactic activități aplicative								
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 ore din planul de învățământ*				3.6 Total
3.2 AI	3.3 SF	3.4 ST	3.5 L/P	
0	0	0	14	
*AI – Activități de autoinstruire, SF – Seminar față în față, ST – Seminar în sistem de tutorat, L/P – Activități aplicative				
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 de desfășurare a activităților didactice (dacă este cazul)

Activitatea se va desfășura pe terenul de fotbal al Facultății de Educație Fizică și Sport
Echipamentul sportiv obligatoriu

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

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/absolventul sumarizează aspecte juridice ce țin de relațiile de familie.
- Studentul/absolventul identifică sursele de drept aplicabile într-o situație specifică
- Studentul/absolventul analizează și interpretează principii esențiale ale dreptului.

8. Conținut

8.1 Activități de autoinstruire (AI): unități de învățare	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
---	-------------------	--

Bibliografie

8.2 Seminar față în față (SF), Seminar în sistem de tutorat (ST), Activități aplicative (L, LP, P)	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Prezentarea disciplinei și a bazei sportive; 1 oră	explicație, demonstrație, exersare	1 oră
2. Metoda „Stretching” - învățare; 1 oră	explicație, demonstrație, exersare	1 oră
3. Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare și inferioare; 1 oră	explicație, demonstrație, exersare	1 oră
4. Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui; 1 oră	explicație, demonstrație, exersare	1 oră
5. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Fotbal; 1 oră	explicație, demonstrație, exersare	1 oră
6. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Baschet; 1 oră	explicație, demonstrație, exersare	1 oră
7. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Volei; 1 oră	explicație, demonstrație, exersare	1 oră
8. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Handbal; 1 oră	explicație, demonstrație, exersare	1 oră
9. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv – Tenis de câmp; 1 oră	explicație, demonstrație, exersare	1 oră
10. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv – Fotbal-tenis; 1 oră	explicație, demonstrație, exersare	1 oră
11. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din Atletism; 1 oră	explicație, demonstrație, exersare	1 oră
12. Exerciții sub formă de circuit cu greutatea propriului corp – învățare; 1 oră	explicație, demonstrație, exersare	1 oră
13. Exerciții sub formă de circuit cu greutatea propriului corp - consolidare; 1 oră	explicație, demonstrație, exersare	1 oră
14. Aprecieri asupra activității desfășurate pe parcursul semestrului. 1 oră	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 formare unor conduite corecte de lucru.

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	100
	Forma de evaluare		Verificare practică
	Pondere		100

	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Referat	33	Da
		Proiect	33	Da
		Verificare practică periodică	34	Da

10.2 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.3 Standard minim de performanță	
Participarea activă la oră	

Data completării,

Coordonator Disciplină,
Specialist MARIAN-PETRE PRAJESCU

Data avizării în departament,

Coordonator Centru ID/IFR,
Lect. Dr. DESPINA-MARTHA ILUCA