

**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 3				
2.2 Coordonator de disciplină			Drd. LUISA-CRISTIANA GAMEN				
2.3 Cadru didactic activități aplicative							
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	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 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				4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren				2
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri				2
Tutoriat				1
Examinări				1
Alte activități				1

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 sport , corpul D.

6. Obiective

Obiectivul general

- Dobândirea cunoștințelor de bază pentru îmbunătățirea tonusului muscular și menținerea unei condiții fizice optime.

Obiective specifice

- Învățarea exercițiilor specifice fiecărei grupe musculare.
- Înțelegerea principiilor fiziologice și ergofiziologice necesare pentru crearea unui program de exerciții adaptat diferitelor vârste.

Competențe profesionale

- C1: Explicarea și demonstrarea metodelor specifice Educației fizice și sportului, adaptate diferitelor grupe de vârstă.
- C2: Evaluarea dezvoltării fizice și a abilităților motrice în funcție de obiectivele educației fizice, precum și promovarea exercițiilor fizice realizate în mod independent.
- C3: Proiectarea și planificarea conținuturilor educaționale pentru Educație fizică și sport, cu o abordare interdisciplinară, luând în considerare resursele disponibile.

Competențe transversale

- CT1: Realizarea eficientă a sarcinilor pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.
- CT2: Executarea eficientă a responsabilităților legate de planificarea și organizarea activităților sportive.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Utilizarea adecvată a conceptelor, teoriilor și metodelor din domeniul juridic
- Utilizarea eficientă a cunoștințelor dobândite în culegerea datelor și informațiilor referitoare la o problemă de drept concretă
- Realizarea sarcinilor profesionale în mod eficient și responsabil, cu respectarea regulilor deontologice specifice domeniului juridic

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	Explicatie , demonstrație, exersare	1 ora
2 Exerciții „cardio” – faza de învățare – 1 oră	Explicatie , demonstrație, exersare	1 ora
3 Exerciții „cardio” – faza de consolidare – 1 oră	Explicatie , demonstrație, exersare	1 ora
4 Metoda "Stretching" – faza de învățare – 1 oră	Explicatie , demonstrație, exersare	1 ora
5 Metoda "Stretching" – faza de consolidare – 1 oră	Explicatie , demonstrație, exersare	1 ora

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)
6 Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui – faza de învățare – 1 oră	Explicatie , demonstrație, exersare	1 ora
7 Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui – faza de consolidare – 1 oră	Explicatie , demonstrație, exersare	1 ora
8 Exerciții în circuit folosind greutatea corporală – faza de învățare – 1 oră	Explicatie , demonstrație, exersare	1 ora
9 Exerciții în circuit folosind greutatea corporală – faza de consolidare – 1 oră	Explicatie , demonstrație, exersare	1 ora
10 Învățarea și consolidarea tehnicilor de bază în jocul de streetball – 1 oră	Explicatie , demonstrație, exersare	1 ora
11 Învățarea și consolidarea tehnicilor de bază în jocul de handbal– 1 oră	Explicatie , demonstrație, exersare	1 ora
12 Învățarea și consolidarea tehnicilor de bază în jocul de volei – 1 oră	Explicatie , demonstrație, exersare	1 ora
13 Învățarea și consolidarea tehnicilor de bază în jocul de rugby tag – 1 oră	Explicatie , demonstrație, exersare	1 ora
14 Evaluarea activităților desfășurate pe parcursul semestrului – 1 oră	Explicatie , demonstrație, exersare	1 ora

Bibliografie

1. Chirazi, M. (1998) - Culturism, Îndrumar practic, Editura Univ. “Al.I.Cuza”, Iași;
2. Chirazi, M. (2004) - Culturism, curs de specializare,Editura Univ. “Al.I.Cuza”, Iași;
3. Chirazi, M., Ciorbă P. (2006) - Culturism. Întreținere și Competiție - Editura Polirom, Iași;
4. Dumitru, Gh. (1997) - Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Româna Sportul pentru Toti, București;
5. Petrea, R. (2017) – Fitness. De la teorie la practică, Editura Risoprint, Cluj-Napoca;
6. Șerban, D. (2006) - Superfit. Esențialul în fitness și culturism, Grupul Editorial;
7. Ursanu, G. (2017)- Metodica predării atletismului în școală, Editura PIM, Iași.
8 Popescu, A. (2022). "Sănătatea prin mișcare: Impactul exercițiilor asupra tonusului muscular și dezvoltării armonioase". Revista Sănătate și Fitness.
9. Bălan, G. (2023). "Antrenamente funcționale pentru o musculatură echilibrată și sănătoasă". Revista Sport și Mișcare.

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
		Verificare practică periodică		33	Da
		Autoevaluare		34	Da
		Referat		33	Da

10.2 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

-	
---	--

10.3 Standard minim de performanță	
Participarea activă la ora.	

Data completării,

**Coordonator Disciplină,
Drd. LUISA-CRISTIANA GAMEN**

Data avizării în departament,

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