

**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 4						
2.2 Coordonator de disciplină	Drd. LUISA-CRISTIANA GAMEN						
2.3 Cadru didactic activități aplicative							
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 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				3
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren				2
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri				2
Tutoriat				2
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)

5. Condiții de desfășurare a activităților didactice (dacă este cazul)

Activitatea se desfășoară pe terenul de sport , în cadrul corpului D al Universității Alexandru Ioan Cuza

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 greutății 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

- Utilizarea adecvată a conceptelor, teoriilor și metodelor din domeniul juridic
- Interpretarea și aplicarea legislației românești, a legislației europene și a normelor de drept internațional
- Utilizarea eficientă a cunoștințelor dobândite în culegerea datelor și informațiilor referitoare la o problemă de drept concretă

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 ora
2. Metoda „Stretching” - învățare; 1 oră	Explicație, demonstrație , exersare	1 ora
3. Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare și inferioare;1 oră	Explicație, 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)
4. Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui;1 oră	Explicație, demonstrație , exersare	1 ora
5. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Fotbal;1 oră	Explicație, demonstrație , exersare	1 ora
6. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Baschet;1 oră	Explicație, demonstrație , exersare	1 ora
7. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Volei;1 oră	Explicație, demonstrație , exersare	1 ora
8. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Handbal;1 oră	Explicație, demonstrație , exersare	1 ora
9. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv – Tenis de câmp;1 oră	Explicație, demonstrație , exersare	1 ora
10. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv – Fotbal-tenis;1 oră	Explicație, demonstrație , exersare	1 ora
11. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din Atletism;1 oră	Explicație, demonstrație , exersare	1 ora
12. Exerciții sub formă de circuit cu greutatea propriului corp – învățare;1 oră	Explicație, demonstrație , exersare	1 ora
13. Exerciții sub formă de circuit cu greutatea propriului corp - consolidare;1 oră	Explicație, demonstrație , exersare	1 ora
14. Aprecieri asupra activității desfășurate pe parcursul semestrului.1 oră	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 Româna 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
		Verificare practică periodică	34	Da
		Autoevaluare	33	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**