

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Alexandru Ioan Cuza din Iași
1.2. Facultatea	Filosofie și Științe Social-Politice
1.3. Departamentul	Departament de Învățământ la Distanță și Învățământ cu Frecvență Redusă
1.4. Domeniul de studii	Asistență socială
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Asistență socială
1.7. Forma de învățământ	Învățământ la distanță

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>			Codul disciplinei	ID400.2			
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină				<b>Asoc. Constantinescu Mihai - Alexandru</b>					
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect – tutorele				<b>Asoc. Constantinescu Mihai - Alexandru</b>					
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	Felul disciplinei DC	
							Obligativitate	Obligatorie/ opțională DO	

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	1	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/ laborator/ proiect	1
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ la distanță	14	din care: 3.5. AI	-	3.6. AA (activități asistate) - 14	14
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual</b>					<b>ore</b>
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activități [Activități Tutoriale la Distanță - ATD cu titularul de disciplină / tutorele]					2
<b>3.7. Total ore studiu individual</b>	<b>36</b>				
<b>3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)</b>	<b>50</b>				
<b>3.9. Numărul de credite</b>	<b>2</b>				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Platforma eLearning a UAIC
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Platforma eLearning a UAIC/Google Classroom

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar</p> <p>C3. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p> <p>C4. Aplicarea principiilor deontologice și a normelor etice care stau la baza organizării și funcționării activităților specifice domeniului de specialitate, descrierea modului de organizare a profesiei și a valorilor acesteia.</p> <p>C5. Utilizarea adecvată de criterii și metode standard de evaluare, pentru a aprecia calitatea, meritele și limitele unor procese, programe, proiecte, concepte, metode și teorii.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ în activitățile de educație fizică și sportive, integrarea tehnicilor de lucru în grup și de asumare de roluri specifice.</p> <p>CT2. Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare în vederea creșterii și păstrării sănătății individului / studenților.</p> <p>CT3. Dezvoltarea capacității de a lucra independent în vederea valorificării informațiilor primite specifice disciplinei parcurse în alte contexte.</p> <p>CT4. Aplicarea unor strategii și sisteme de acționare în vederea eficientizării activităților de educație fizică și sportivă pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională.</p> <p>CT5. Familiarizarea colectivului cu activitățile specifice muncii în echipă, distribuirea sarcinilor profesionale și executare responsabilă a acestora, având o atitudine etică față de grup, respect față de colectivitate și față de coordonatorul activității.</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formarea de comportamente pentru pregătirea umană cu implicații în profilaxia pericolelor contemporane ale sănătății: stresul și anxietatea, sedentarismul și obezitatea, mediul și regenerarea, internetul și cartea, mișcarea și nutriția prin practicarea continuă exercițiului fizic.</li> <li>- Realizarea dezvoltării armonioase, corectarea atitudinii corporale corelată cu activitățile desfășurate, prevenind astfel instalarea unor deficiențe atitudinale segmentare sau globale;</li> <li>- Asigurarea tonicității și troficității optime ale tuturor grupelor musculare, acordându-se prioritate dezvoltării musculaturii trunchiului, membrilor superioare și inferioare la băieți, abdomenului și membrilor superioare la fete;</li> <li>- Înzestrarea studenților cu cunoștințe și deprinderi pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice și a unui joc sportiv în scopul menținerii stării de sănătate, a capacității generale de efort și recreative;</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimizarea nivelului individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare.</li> <li>- Îmbunătățirea stării generale de sănătate, atingerea unor indicatori funcționali normali.</li> <li>- Asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase, prin acționarea constantă asupra proporționalității grupelor musculare, prevenirea instalării atitudinilor deficitare și corectarea deficiențelor fizice semnalate la nivelul segmentelor și coloanei vertebrale.</li> <li>- Instalarea efectelor cu caracter compensatoriu, în vederea limitării starilor de suprasolicitare psihică, induse de volumul de efort preponderent intelectual al specializării.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. AA	Metode de predare-învățare	Observații
<p><b>Teoria Educației Fizice și Sportului</b></p> <p>Noțiuni generale ale TEFS</p> <p>Calitățile motrice</p> <p>Deprinderile motrice</p> <p>Diferențe dintre Educație fizică și Sport</p>	<p>Explicație</p> <p>Problematizare</p> <p>Învățare prin cooperare</p>	

Vizionarea și comentarea unor diverse competiții sportive/programe de exerciții	Platforma eLearning a UAIC/Google Classroom	
Executarea unor exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă și creșterea parametrilor funcționali	Platforma eLearning a UAIC/Google Classroom	
Completarea unor chestionare pentru verificarea nivelului de cunoștințe acumulat	Platforma eLearning a UAIC/Google Classroom	
<b>Exerciții profilactice</b> - Exerciții folosite în lecția de educație fizică și sport pentru combaterea instalării unor atitudini deficiente: exerciții din mers, exerciții de pe loc. - Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii specifice, a membrilor superioare, inferioare, abdominale, spatelui. - Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare (coloana vertebrală și a articulațiile coxo-femorale) - Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (membrilor superioare, inferioare și a trunchiului) - Exerciții pentru formarea ținutei corecte	Observarea, Demonstrația, Exersarea	
Bibliografie: Cârstea G. – Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. Universul, București, 1993. Ploșteanu C. - Activități de timp liber, Editura Fundației „Dunărea de Jos” Galați, 2006. Ploșteanu, C. - Etica sportivă și arta de a trăi, Editura Fundației Universitare “Dunărea de Jos”, Galați, 2006 Samuel, Pfeifer - Sănătate cu orice preț, Editura Agape, Făgăraș, 2005 Chiriță G. - Educație prin jocuri de mișcare, Editura Sport-Turism, București, 1983. Ene V. - jocuri de mișcare și recreative – Editura universității Dunărea de Jos din Galați, Galați, 1998. Ghervan Petru - Teoria educației fizice și sportului, Editura Universității din Suceava, 2014, Pricop Gh. - Kinesiologie, Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava.		

### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Impactul disciplinei se manifestă prin formarea obișnuinței de lucru individual, depășirea diferitelor bariere de ordin fizic sau mental în vederea creșterii capacității generale fizice a organismului pentru sănătate.

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. AI (curs)</b>			
<b>10.5. AA</b>	- Calitatea și cantitatea elementelor însușite în raport cu prevederile programei de specialitate. - Capacitatea studentului de a aplica în practică elementele însușite. - Capacitatea de practicare independentă a celor însușite.	Aplicarea unor chestionare pe parcursul semestrului, pe platformele educaționale pentru a verifica nivelul de cunoștințe acumulat de student, referitoare la teoria educației fizice și creșterea capacității generale fizice a organismului	100%
<b>10.6. Standard minim de performanță</b>			
Participarea studenților la orele de educație fizică și sport Însușirea noțiunilor, ideilor specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu			

Coordonator de disciplină  
Asoc. Constantinescu Mihai - Alexandru

Tutore de disciplină/  
Asoc. Constantinescu Mihai - Alexandru

Data  
27.09.2021

Coordonator program de studiu ID,  
Conf.Univ.Dr. Mihaela RĂDOI

Programul de studii: **Asistență socială**

Anexa A.2

Anul de studii: I

Semestrul: II

Grupa: I+II

Disciplina: **EDUCAȚIE FIZICĂ**

**CALENDARUL DISCIPLINEI**

Săptămâna	Teme de control (TC)		Tutoriale (AT)		Activități asistate	Verificări	
	Tema	Termen predare	Tema	Termen programat	Teoria Educației Fizice și Sportului	Data	Tipul (E/C/V)
Pregătire curentă	1	.			Noțiuni generale ale TEFS		
	2				Calitățile motrice		
	3				Deprinderile motrice		
	4				Diferențe dintre Educație fizică și Sport		
	5				Vizionarea și comentarea unor diverse competiții sportive/programe de exerciții		
	6				Vizionarea și comentarea unor diverse competiții sportive/programe de exerciții		
	7				Executarea unor exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă și creșterea parametrilor funcționali		
	8				Exerciții profilactice		
	9				Exerciții folosite în lecția de educație fizică și sport pentru combaterea instalării unor atitudini deficiente: exerciții din mers, exerciții de pe loc.		
	10				Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii specifice, a membrelor superioare, inferioare, abdominale, spatelui.		
	11				Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare (coloana vertebrală și a articulațiile coxo-femorale)		
	12				Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (membrelor superioare, inferioare și a trunchiului)		
	13				Exerciții pentru formarea ținutei corecte		
	14				Completarea chestionare evaluare		
SESI UNE							

**Legendă:** AT – activități în sistem de tutorat, TC – teme de control, AA – activități asistate, E – examen, Clv – colocviu, V – verificare pe parcurs

Coordonator de disciplină

Asoc. Constantinescu Mihai – Alexandru

Tutore disciplină

Asoc. Constantinescu Mihai - Alexandru

