

## 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	ID400.4		
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	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conținut Obligativitate	Felul disciplinei DC Obligatorie/ opțională DO

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	<b>1</b>	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/ laborator/ proiect	<b>1</b>
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ la distanță	<b>14</b>	din care: 3.5. AI	-	3.6. AT ( 4 ore) + TC ( 10 ore)	<b>14</b>
<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 conlucrare 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, membrelor superioare și inferioare la băieți, abdomenului și membrelor 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. AT	Metode de predare-învățare	Observații
Vizionarea și comentarea unor diverse competiții sportive/programe de exerciții	Explicație Problematizare Învățare prin cooperare	
Vizionarea și comentarea unor diverse competiții sportive/programe de exerciții	Observarea, Demonstrația, Exersarea	

<b>Bibliografie:</b> 1. Cârstea G. – Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. Universul, București, 1993. 2. Ploșteanu C. - Activități de timp liber, Editura Fundației „Dunărea de jos” Galați, 2006. 3. Ploșteanu, C. - Etica sportivă și arta de a trăi, Editura Fundației Universitare “Dunărea de jos”, Galați, 2006 4. Samuel, Pfeifer - Sănătate cu orice preț, Editura Agape, Făgăraș, 2005		
<b>8.2. TC</b>	Metode de transmitere a informației	Observații
Teoria Educației Fizice și Sportului Noțiuni generale ale TEFS	Platforma eLearning a UAIC/Google Classroom	
Calitățile motrice Deprinderile motrice Diferențe dintre Educație fizică și Sport	Platforma eLearning a UAIC/Google Classroom	
Exerciții profilactice		
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		
Executarea unor exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă și creșterea parametrilor funcționali		
Completarea unor chestionare pentru verificarea nivelului de cunoștințe acumulat		
<b>Bibliografie:</b> 1. Chiriță G. - Educație prin jocuri de mișcare, Editura Sport-Turism, București, 1983. 2. Ene V. - jocuri de mișcare și recreative – Editura universității Dunărea de Jos din Galați, Galați, 1998. 3. Ghervan Petru - Teoria educației fizice și sportului, Editura Universității din Suceava, 2014, 4. 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. TC</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Calitatea și cantitatea elementelor însușite în raport cu prevederile programei de specialitate.</li> <li>-Capacitatea studentului de a aplica în practică elementele însușite.</li> <li>-Capacitatea de practicare independentă a celor însușite.</li> </ul>	<p>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</p>	100%
<p><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</p>			

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: II

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	Laborator	Lucrări practice/ proiect	Data	Tipul (E/C/V)
Pregătire curentă	1		Teoria Educației Fizice și Sportului Vizionarea și comentarea unor diverse competiții sportive/programe de exerciții	20.11 Platforma eLearning a UAIC/Google Classroom				
	2		Exerciții profilactice Vizionarea și comentarea unor diverse competiții sportive/programe de exerciții	21.11 Platforma eLearning a UAIC/Google Classroom				
	3	Teoria Educației Fizice și Sportului						
	4	Noțiuni generale ale TEFS						
	5	Calitățile motrice Deprinderile motrice						
	6	Diferențe dintre Educație fizică și Sport						
	7	Exerciții profilactice						
	8	Exercitii folosite în lecția de educație fizică și sport pentru combaterea instalării unor atitudini deficiente: exerciții din mers, exerciții de pe loc.						
	9	Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii specifice, a membrelor superioare, inferioare, abdominale, spatelui.						V
	10	Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare (coloana vertebrală și a articulațiile coxo- femorale)						

	11	Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (membrelor superioare, inferioare și a trunchiului)							
	12	Exerciții pentru formarea ținutei corecte							
	13	Executarea unor exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă și creșterea parametrilor funcționali							
	14	Completarea unor chestionare pentru verificarea nivelului de cunoștințe acumulat						17.01	<b>V</b>
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

