

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Filosofie și Științe Social Politice
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE ȘTIINTE ALE COMUNICĂRII ȘI RELATII PUBLICE
1.4 Domeniul de studii	Științe ale comunicării
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Comunicare și relații publice

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			Educație fizică I					
2.2 Titularul activităților de curs			Specialist ALIN-CATALIN TOMA					
2.3 Titularul activităților de seminar								
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tip de evaluare*	C	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 de ore pe săptămână	1	3.2 curs	0	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	14
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					5
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					0
Tutoriat					5
Examinări					1
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)

--

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Se utilizează baza sportivă a Facultății de Educație Fizică și Sport formată din teren sintetic de fotbal, teren de handbal, teren de volei, teren de baschet, săli de gimnastică și fitness, conform scopului pentru care au fost construite acestea. Vor fi puse la dispoziție, pentru buna desfășurare a laboratoarelor materiale sportive.

6. Obiective

O1: Însușirea unor noțiuni elementare de dezvoltare a tonusului muscular, de scădere a greutatei corporale, menținere a condiției fizice optime.
O2: Învățarea diferitelor exerciții pentru fiecare grupă musculară;
O3: Cunoașterea principiilor fiziologice și ergofiziologie în alcătuirea unui program de exerciții pentru diferite vârste.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

• Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la conceptele de motricitate și activitate motrică, efectele acestora asupra dezvoltării și educării, astfel încât să poată fi utilizate în contexte formative, educative, competiționale și organizatorice. • Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar. • Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la conceptele de motricitate și activitate motrică, efectele acestora asupra dezvoltării și educării, astfel încât să poată fi utilizate în contexte formative, educative, competiționale și organizatorice.
--

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
----------	-------------------	--

Bibliografie

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Prezentarea disciplinei, a sălilor;	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Exerciții pentru pregătirea organismului pentru efort – învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor – învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră

Exerciții pentru corectarea unor atitudini deficitare și deficiențe de postură – învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui – învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare și inferioare – învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv – Fotbal	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv – Handbal	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv – Baschet	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv – Volei	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice – Atletism	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice – Fotbal-tenis	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Metodica învățării unor elemente specifice Dansului Sportiv	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
Aprecieri asupra activității desfășurate pe parcursul semestrului.	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră

Bibliografie

1. Baroga, L. (1982). Haltere și Culturism, Editura Sport - Turism, București;
2. Chirazi, M. (1998). Culturism, Îndrumar practic, Editura Univ. "Al.I.Cuza", Iași;
3. Chirazi, M. (2004). Culturism, curs de specializare, Editura Univ. "Al.I.Cuza", Iași;
4. Chirazi, M., Ciorbă P. (2006). Culturism. Întreținere și Competiție - Editura Polirom, Iași;
5. Dumitru, Gh. (1997). Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Română Sportul pentru Toti, București;
6. Șerban, D. (2006). Superfit. Esențialul în fitness și culturism, Grupul Editorial;
7. Puni, R. (2009). Tehnica jocului de volei, Editura Tehnopress Iași;
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. 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 coroborat 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 formarea unei conduite corecte de lucru.

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	80
Curs	Forma de evaluare		
	Pondere		0

	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Nu	
	Metode de evaluare			
		Detalii	Pondere	cu reexaminare
			0	Nu
			0	Nu
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare practică	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Nu	
	Metode de evaluare			
		Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Autoevaluare	33	Da
		Interevaluare	33	Da
		Prezentare orală proiect seminar	34	Da

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	20
	Forma de evaluare	Verificare practică finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

Prezentarea exercițiilor specifice pentru diferite grupe musculare.
 Elemente și procedee tehnice specifice jocurilor sportive.
 Studenții vor avea la dispoziție o a doua opțiune pentru a susține proba de evaluare.
 Studenții scutiți de efort fizic vor fi implicați în activități teoretice și organizatorice, conform posibilităților.
 Se acordă prioritate progresului personal și efortului constant, nu doar performanței brute.
 În toate cazurile, se păstrează confidențialitatea datelor medicale și a adaptărilor curriculare, în conformitate cu legislația privind protecția datelor (GDPR).

10.4 Standard minim de performanță

Prezență la cursurile practice – 50%. Executarea corectă, cu precizie și control, exerciții motrice fundamentale (alergare, sărituri, aruncări, prinderi, echilibru), respectând indicațiile profesorului.
 Participă constant la lecții și se implică în activitățile motrice fără a manifesta refuz sau comportament pasiv.

Data completării, 22.09.2025	Titular de curs, Specialist ALIN-CATALIN TOMA	Titular de seminar, -
---	--	----------------------------------

Data avizării în departament, 25.09.2025	Director de departament, Conf. Dr. DANIEL-RARES OBADA
---	--