

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației
1.3 Departamentul	Științe ale educației
1.4 Domeniul de studii	Științe ale educației
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Pedagogia învățământului primar și preșcolar (IF)

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică						
2.2 Titularul activităților de curs	Dr. Puni Rareș Alexandru						
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	EVP	2.7 Regimul disciplinei	F

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – facultativ

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					75ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					0
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități.....					0
3.7 Total ore studiu individual					47
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Nu este cazul.
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 conform destinației acestora. Pentru buna desfășurare a activităților, vor fi puse la dispoziție materiale sportive.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C6. Autoevaluarea și ameliorarea continuă a practicilor profesionale și a evoluției în carieră - Adoptarea unei abordări interogative și reflexive privind practica profesională, angajarea în pregătirea profesională și activitatea de formare continuă.
Competențe transversale	CT3. Cooperarea eficientă în echipe de lucru profesionale, interdisciplinare, specifice desfășurării proiectelor și programelor din domeniul științelor educației.

7. Obiectivele disciplinei

7.1. Obiectivul general	Învățarea și înțelegerea principiilor de acțiune ale unor mijloace specifice educației fizice asupra stării de sănătate a individului uman.
7.2. Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none">▪ Explice beneficiile aduse de practicarea constantă a exercițiului fizic.▪ Utilizeze independent exercițiul fizic în menținerea și îmbunătățirea propriei stări de sănătate.▪ Analizeze calitatea unui exercițiu fizic asupra propriului organism.

8.	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Prezentarea cadrului general de lucru la ora de educație fizică și sport	Explicație, problematizare	2 ore
2.	Noțiuni biomecanice de bază în activitățile motrice	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2 ore
3.	Metode și mijloace de atingere a obiectivelor urmărite pe plan fizic	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2 ore
4.	Importanța exercițiului fizic în exercitarea eficientă a meseriei (aplicații practice)	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2 ore
5.	Consolidarea tehnicii de bază a unor ramuri sportive colective (fotbal, baschet, volei, handbal).	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2 ore
6.	Aplicații practice: baschet	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2 ore
7.	Aplicații practice: handbal	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2 ore
8.	Aplicații practice: volei	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2 ore



9.	Aplicații practice: fotbal	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2 ore
10.	Aplicații practice: fitness	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2 ore
11.	Prevenția afecțiunilor posturale ale corpului uman	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2 ore
12.	Exerciții pentru dezvoltarea și menținerea agilității	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2 ore
13.	Exerciții pentru dezvoltarea și menținerea dexterității	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2 ore
14.	Evaluarea deprinderilor motorii și a cunoștințelor	Probă practică	2 ore

Bibliografie:

1. Alexe N. și colab. Enciclopedia educației fizice și sportului din România, vol. IV, București: Editura Aramis; 2002.
2. Apostol I. Ergofiziologie: curs. Iași: Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași; 1998.
3. Bompa T. Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului. București: Editura EX PONTO, C. N. F. P. A.; 2002.
4. Chișu I. și Olariu L. Biochimia efortului. Timișoara: Editura Mirton; 2007.
5. Filipaș I. și Ardelean G. Biochimia efortului. Satu Mare: Editura Bion; 2002.
6. Hăulică I. Fiziologie umană. Ediția a III-a. București: Editura Medicală; 2009.
7. Lupea A.X. Biochimie (fundamente). Vol. I. București: Editura Academiei Române; 2007.
8. Lupea A.X. și Ardelean A. Biochimia efortului. Arad: Editura Universității de Vest „Vasile Goldiș”; 1997.
9. Mihăeși M. Biochimie pentru Facultatea de Educație Fizică. Constanța: Editura Universității Ovidiu; 2003.
10. Predescu C. Fiziologia sistemelor funcționale vegetative. București: Editura Moroșan; 2009.
11. Rață G. Didactica educației fizice și sportului. Ediția a II-a, revăzută și adăugită. Iași: Editura Pim; 2008.
12. Roman G. și Batali F.C. Antrenamentul sportiv: teorie și metodică. Cluj – Napoca: Editura Napoca Star; 2007.
13. Văjială G.E. Biochimia efortului. Ediția a III-a. București: Editura Fundației România de Măine; 2007.

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinei este adecvat la cerințele sociale ale domeniului de studiu prin faptul că sunt abordate într-o manieră modernă elemente actuale ale educației fizice și sportului. Strategiile didactice propuse încurajează și transferul către practicarea independentă a exercițiului fizic de către studenți, în scopul îmbunătățirii stării generale de sănătate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	<i>Nu este cazul.</i>	<i>Nu este cazul.</i>	<i>Nu este cazul.</i>
10.5 Seminar/ Laborator	Demonstrarea însușirii aspectelor abordate în cadrul disciplinei Prezență la activitățile practice	Evaluare practică Catalog de prezență	50% 50%
10.6 Standard minim de performanță: Calificativul <i>admis</i> se asociază notei 7,00 (șapte) ca standard minim de performanță.			

Data completării

27.09.2018

Titular de seminar

Dr. Puni Rareș Alexandru

Data avizării în departament

27.09.2018

Director de departament

Conf. dr. Mariana Momanu