

**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	Științe Politice, Relații Internaționale și Studii Europene
1.4 Domeniul de studii	Relații Internaționale și Studii Europene
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Relații Internaționale și Studii Europene

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar	Asoc. Murărașu Alexandru						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestrul	I	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	1	3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					0
Tutoriat					15
Examinări					3
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual					36
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	-
4.2 De competențe	-

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. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 -Proiectarea unor programe de instruire sau educaționale adaptate pentru diverse niveluri de vârstă/pregătire și diverse grupuri țintă C2 - Realizarea activităților specifice procesului instructiv-educativ din învățământul primar și preșcolar
Competențe transversale	CT1 - Aplicarea principiilor și a normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în științele educației

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Însușirea unor noțiuni elementare de dezvoltare a tonusului muscular, de scădere a greutății corporale, de menținere a condiției fizice optime.
7.2 Obiectivele specifice	Învățarea diferitelor exerciții pentru fiecare grupă musculară; Cunoașterea principiilor fiziologice și ergofiziologie în alcătuirea unui program de exerciții pentru diferite vârste.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Prezentarea disciplinei, a sălilor;	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
2. Exerciții pentru pregătirea organismului pentru efort– învățare;		1 oră
3. Exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor – învățare;		1 oră
4. Exerciții pentru corectarea unor atitudini deficitare și deficiențe de postură – învățare;		1 oră
5. Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui - învățare;		1 oră
6. Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrilor superioare și inferioare - învățare;		1 oră
7. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv- Fotbal		1 oră
8. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv- Handbal		1 oră
9. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv- Baschet		1 oră
10. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv- Volei		1 oră
11. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice- Atletism		1 oră



12.	Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice- Fotbal-tenis		1 oră
13	Metodica învățării unor elemente specifice Dansului Sportiv		1 oră
14	Aprecieri asupra activității desfășurate pe parcursul semestrului.		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

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Seminar / Laborator	Prezentarea exercițiilor specifice pentru diferite grupe musculare Elemente și procedee tehnice specifice jocurilor sportive	Evaluare practică și prezența la ore.	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Prezență la cursurile practice – 80%			

Data completării,
26.09.2024

Titular de seminar
Asoc. MurărașuAlexandru

Data avizării în departament,
27.09.2024

Director de departament,
Prof. univ. dr. Virgil Stoica