

**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 SOCIOLOGIE, ASISTENTA SOCIALA SI RESURSE UMANE
1.4 Domeniul de studii	Sociologie
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sociologie

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică [SOC - an I, sem 2]						
2.2 Titularul activităților de curs	Specialist CONSTANTIN-DORU DANAILA						
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II	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					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					2
Examinări					1
Alte activități					2

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	Baza sportivă F.E.E.S.

6. Obiective

Înșușirea unor noțiuni elementare de dezvoltare a tonusului muscular, de scădere a greutateii corporale, de menținere a condiției fizice optime

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 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 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	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
2. Mijloace specifice activității fizice de tip aerob	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
3. Mijloace specifice activității fizice de tip aerob	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
4. Mijloace specifice activității fizice de tip Pilates	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
5. Mijloace specifice activității fizice de tip Pilates	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
6. Mijloace specifice activității fizice de tip HIIT	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
7. Mijloace specifice activității fizice de tip HIIT	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
8. Mijloace specifice activității fizice cu greutate	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
9. Mijloace specifice activității fizice cu greutate	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
10. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Rugby-tag	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
11. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Volei	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
12. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Handbal	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
13. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Baschet	Explicație, demonstrație, exersare	1 oră
14. 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 Româna Sportul pentru Toti, București;
6. Dumitru, I. (2014) – Gimnastică de bază – suport de curs.
7. Șerban, D. (2006) - Superfit. Esențialul în fitness și culturism, Grupul Editorial;
8. 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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	70	
Curs	Forma de evaluare			
	Pondere		0	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare practică	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare

		Verificare practică periodică	50%	Nu
		Referat	30%	Nu
		Proiect	20%	Nu

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	30
	Forma de evaluare	Verificare practică finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.4 Standard minim de performanță
- Formarea si dezvoltarea capacitatilor motrice de baza si a deprinderilor motrice specifice - Promovarea unui stil de viata activ si sanatos. - Dezvoltarea spiritului de echipa, a fair- play-ului si a responsabilitatii personale.

Data completării,

**Titular de curs,
Specialist CONSTANTIN-DORU DANAILA**

Titular de seminar,

Data avizării în departament,

**Director de departament,
Conf. Dr. MIHAELA RADOI**