



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA “ALEXANDRU IOAN CUZA” DIN IAȘI
1.2 Facultatea	DREPT
1.3 Departamentul	DREPT PUBLIC
1.4 Domeniul de studii	DREPT
1.5 Ciclul de studii	STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	DREPT

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație Fizică și Sport						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Specialist Călărășanu Ioana - Mădălina						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1/2	2.6 Tip de evaluare	LP	2.7 Regimul disciplinei	Facultativ

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	-	3.6. lucrări practice	28
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					40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					3
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	Baza sportivă FEFS
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală, gantere, discuri, biciclete eliptice, saltele, corzi, etc



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">• C1.Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă• C2.Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic• C3. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară în funcție de resursele materiale
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none">• CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive• CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea unor noțiuni elementare de dezvoltare a tonusului muscular, de scădere a greutății corporale, de menținere a condiției fizice optime.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Învățarea diferitelor exerciții pentru fiecare grupă musculară;• Cunoașterea principiilor fiziologice și ergofiziologie în alcatuirea unui program de exerciții pentru diferite vârste.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	-	-	-
2.	-	-	-
3.	-	-	-
4.	-	-	-
5.	-	-	-
6.	-	-	-
7.	-	-	-
8.	-	-	-
9.	-	-	-
10.	-	-	-
11.	-	-	-
12.	-	-	-
13.	-	-	-
14.	-	-	-

**Bibliografie:****Referințe principale:**

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea disciplinei, a sălilor;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2.	Exerciții „cardio” – învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3.	Exerciții „cardio” – consolidare;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4.	Metoda "Stretching" – învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5.	Metoda "Stretching" – consolidare;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6.	Metoda "Pilates" – învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7.	Metoda "Pilates" – consolidare;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
8.	Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui- învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9.	Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui- consolidare;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
10.	Exerciții sub formă de circuit cu greutatea propriului corp – învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
11.	Exerciții sub formă de circuit cu greutatea propriului corp – consolidare;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
12.	Zumba – învățare;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
13.	Zumba – consolidare;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
14.	Aprecieri asupra activității desfășurate pe parcursul semestrului.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore

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. Petrea, R. (2017) – *Fitness. De la teorie la practică*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca;
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**

- 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 Lucrări practice	Prezentarea exercițiilor specifice pentru diferite grupe musculare Elemente și procedee tehnice specifice jocurilor sportive	Evaluare practică	100%
10.6 Standard minim de performanță			
➤ Prezență la cursurile practice – 75%			

Data completării
22.09.2021

Titular de curs

Titular de lucrări practice
Călărășanu Ioana - MădălinaData avizării în departament
24.09.2021Director de departament
Lect. dr. Mihai DUNEA