



## FIȘA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică 3</b>
-----------------------	--------------------------

Codul disciplinei	DI.2.1.9	Semestrul	III	Numărul de credite	3
-------------------	----------	-----------	-----	--------------------	---

Facultatea	DREPT
Domeniul de licență	DREPT
Programul de studii de licență	DREPT

Numărul orelor pe semestru/activități					
Total	AI	ST	SF	L	P
14	-			14	

Categoria formativă a disciplinei (fundamentală, complementară, domeniu, specialitate)	
Tipul disciplinei (impusă, opțională, facultativă)	DI

Discipline anterioare	Condiționate	
	Recomandate	

Obiectivele disciplinei	<p><b>Obiectivul general</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Însușirea unor noțiuni elementare de dezvoltare a tonusului muscular, de scădere a greutății corporale, de menținere a condiției fizice optime.</li></ul> <p><b>Obiectivele specifice</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Învățarea diferitelor exerciții pentru fiecare grupă musculară; Cunoașterea principiilor fiziologice și ergofiziologie în alcatuirea unui program de exerciții pentru diferite vârste.</li></ul> <p><b>Competențe profesionale</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>C1.</b>Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li><li>• <b>C2.</b>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</li><li>• <b>C3.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară în funcție de resursele materiale</li></ul> <p><b>Competențe transversale</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>CT1.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li><li>• <b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru</li></ul>
-------------------------	---



	pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
Conținutul activităților (AI, ST, SF, L, P)	<p><b>Seminar față în față</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Prezentarea disciplinei și a bazei sportive; 1 oră</li><li>2. Exerciții pentru îmbunătățirea marilor funcțiuni ale organismului– învățare; 1 oră</li><li>3. Exerciții pentru îmbunătățirea marilor funcțiuni ale organismului– consolidare; 1 oră</li><li>4. Exerciții analitice (cu greutăți și la aparate) pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare și inferioare – învățare;1 oră</li><li>5. Exerciții analitice (cu greutăți și la aparate) pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare și inferioare – consolidare;1 oră</li><li>6. Exerciții analitice (cu greutăți și la aparate) pentru dezvoltarea musculaturii trunchiului anterior și posterior– învățare;1 oră</li><li>7. Exerciții analitice (cu greutăți și la aparate) pentru dezvoltarea musculaturii trunchiului anterior și posterior– consolidare;1 oră</li><li>8. Exerciții sub formă de circuit cu greutatea propriului corp – învățare;1 oră</li><li>9. Exerciții sub formă de circuit cu greutatea propriului corp – consolidare;1 oră</li><li>10. Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază specifice jocului sportiv - baschet;1 oră</li><li>11. Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază specifice jocului sportiv - volei;;1 oră</li><li>12. Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază specifice jocului sportiv - handbal;1 oră</li><li>13. Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază specifice jocului sportiv – rugby tag;1 oră</li><li>14. Aprecieri asupra activității desfășurate pe parcursul semestrului. 1 oră</li></ol>



Forma de evaluare finală ( <b>E</b> -examen, <b>C</b> -colocviu/test final, <b>LP</b> -lucrări practice, <b>EVP</b> -evaluare pe parcurs)		EVP
Stabilirea notei finale (procente)	- evaluare finală	
	- activități aplicative /laborator/lucrări practice/proiect etc.	100%
	- teste pe parcursul semestrului	
	- teme de control	
Lista materialelor didactice necesare (suport de curs, ghid de studiu etc.)		
Bibliografia recomandată	<b>Bibliografie</b> <b>Referințe principale:</b>  1. Baroga, L. (1982) - <i>Haltre și Culturism</i> , Editura Sport - Turism, București; 2. Chirazi, M. (1998) - <i>Culturism, Îndrumar practic</i> , Editura Univ. "Al.I.Cuza", Iași; 3. Chirazi, M. (2004) - <i>Culturism, curs de specializare</i> , Editura Univ. "Al.I.Cuza", Iași; 4. Chirazi, M., Ciorbă P. (2006) - <i>Culturism. Întreținere și Competiție</i> - Editura Polirom, Iași; 5. Dumitru, Gh. (1997) - <i>Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia</i> , Federația Română Sportul pentru Toti, București; 6. Petrea, R. (2017) – <i>Fitness. De la teorie la practică</i> , Editura Risoprint, Cluj-Napoca; 7. Șerban, D. (2006) - <i>Superfit. Esențialul în fitness și culturism</i> , Grupul Editorial; 8. Ursanu, G. (2017)- <i>Metodica predării atletismului în școală</i> , Editura PIM, Iași.	

Coordonator de disciplină	Grad didactic, titlu, nume și prenume	Semnătura
	Asoc. Mihut Bianca-Georgiana	

Legendă: AI – activitate de autoinstruire; ST – seminar în sistem tutorial; SF – seminar față în față; L – activități de laborator, lucrări practice; P – proiect;

Data completării: 17.09.2022

Data avizării în department: 23.09.2022

Avizat:

Prodecan pentru activitatea didactică și relația cu studenții

Lect. univ. dr. Mihai DUNEA