



## 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  | 1  | din care: 3.2 curs  | - | 3.3. lucrări practice | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ   | 14 | din care: 3.5. curs | - | 3.6. lucrări practice | 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 |    |                     |   |                       | 48  |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |    |                     |   |                       |     |
| Tutoriat   |    |                     |   |                       | 4   |
| Examinări  |    |                     |   |                       | 4   |
| Alte activități: participare la studii și cercetări  |    |                     |   |                       | 5   |
| 3.7 Total ore studiu individual  |    |                     |   |                       | 61  |
| 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

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Competențe profesionale</b> | <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> |
| <b>Competențe transversale</b> | <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 pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li></ul>   |

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

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

## 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 și a bazei sportive;   | 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.  | Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui- învățare;                | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore      |
| 7.  | Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui- consolidare;             | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore      |
| 8.  | Exerciții sub formă de circuit cu greutatea propriului corp – învățare;                      | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore      |
| 9.  | Exerciții sub formă de circuit cu greutatea propriului corp – consolidare;                   | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore      |
| 10. | Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază specifice jocului sportiv - baschet;   | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore      |
| 11. | Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază specifice jocului sportiv - volei;     | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore      |
| 12. | Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază specifice jocului sportiv - handbal;   | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore      |
| 13. | Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază specifice jocului sportiv – rugby tag; | 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<br>Elemente și procedee tehnice specifice jocurilor sportive (la alegere) | Evaluare practică       | 100%                            |
| <b>10.6 Standard minim de performanță</b> |  |                         |                                 |
| ➤ Prezență la cursurile practice – 75%    |  |                         |                                 |

Data completării  
17.09.2022

Titular de curs

Titular de lucrări practice  
Călărășanu Ioana - Mădălina

Data avizării în departament  
23.09.2022

Director de departament  
Lect. dr. Mihai DUNEA