



FIȘA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei	Educație fizică 1
-----------------------	--------------------------

Codul disciplinei	DI.1.1.10			Numărul de credite	1
-------------------	-----------	--	--	--------------------	---

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)	DC
Tipul disciplinei (impusă, opțională, facultativă)	DF

Discipline anterioare	Condiționate	
	Recomandate	

Obiectivele disciplinei	<p>Obiectivul general</p> <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. <p>Obiectivele specifice</p> <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. <p>Competențe profesionale</p> <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 <p>Competențe transversale</p> <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
-------------------------	---



Conținutul activităților (AI, ST, SF, L, P)	<p style="text-align: center;">Seminar față în față</p> <ol style="list-style-type: none">1. Prezentarea disciplinei și a bazei sportive; 1 oră2. Exerciții „cardio” – învățare; 1 oră3. Exerciții „cardio” – consolidare;1 oră4. Metoda "Stretching" – învățare;1 oră5. Metoda "Stretching" – consolidare;1 oră6. Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui- învățare;1 oră7. Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui- consolidare;1 oră8. Exerciții sub formă de circuit cu greutatea propriului corp – învățare;1 oră9. Exerciții sub formă de circuit cu greutatea propriului corp – consolidare;1 oră10. Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază specifice jocului sportiv - baschet;1 oră11. Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază specifice jocului sportiv - volei;1 oră12. Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază specifice jocului sportiv - handbal;1 oră13. Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază specifice jocului sportiv – rugby tag;1 oră14. Aprecieri asupra activității desfășurate pe parcursul semestrului.1 oră
--	---

Forma de evaluare finală (E -examen, C -colocviu/test final, LP -lucrări practice, EVP -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	Bibliografie Referințe principale: 1. Baroga, L. (1982) - <i>Haltere 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 Româna 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. Mihaela 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: 08.09.2023

Data avizării în department: 25.09.2023

Avizat:

Prodecan pentru activitatea academică și relația cu studenții
Lect. univ. dr. Mihai DUNEA