



FIȘA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei	Educație fizică 1						
Codul disciplinei	DI.1.1.10	Semestrul	I	Numărul de credite	1		
Facultatea	DREPT	Numărul orelor pe semestru/activități					
Domeniul de licență	DREPT	Total	AI	ST	SF	L	P
Programul de studii de licență	DREPT	14				14	
Categoria formativă a disciplinei (fundamentală, complementară, domeniu, specialitate)	DC						
Tipul disciplinei (impusă, opțională, facultativă)	DF						
Discipline anterioare	Condiționate						
	Recomandate						
Obiectivele disciplinei	Obiective generale 01. Cunoașterea conceptelor de învățare a diferitelor exerciții pentru dezvoltarea fiecărei grupe musculare a organismului. 02. Cunoașterea principiilor fiziologice și ergofiziologie în alcătuirea unui program de exerciții pentru diferite vârste. 03. Cunoașterea metodelor de aplicare a noțiunilor elementare de dezvoltare a tonusului muscular, de scădere a greutății corporale, de menținere a condiției fizice optime. 04. Cunoașterea metodelor de utilizare a criteriilor de bază în determinarea activităților motrice optime pentru fiecare persoană în funcție de vârstă, sex, program cotidian, particularități funcționale, trăsături de personalitate. 05. Practicarea diferitelor jocuri sportive în funcție de particularitățile grupei de studenți. Obiectivele specifice La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Cunoască diferite exerciții pentru fiecare grupă musculară; • Cunoască principii fiziologice și ergofiziologie în alcătuirea unui program de exerciții pentru diferite vârste. • Explice un procedeu tehnic dintr-un joc sportiv la alegere. • Descrie o probă sportivă susținută pentru o anumită calitate/deprindere motrică • Utilizeze corect materialele și instalațiile specifice. • Analizeze un joc sportiv la alegere.						



	Competențe profesionale • 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 • CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive • CT2.Realizarea unor activități în echipă multidisciplinară utilizând abilități de comunicare interpersonală pentru îndeplinirea obiectivelor propuse. • CT3.Utilizarea eficientă a surselor informaționale și a resurselor de comunicare și formare profesională asistată, atât în limba română, cât și într-o limbă de circulație internațională.
Conținutul activităților (AI, ST, SF, L, P)	Seminar față în față 1. Prezentarea disciplinei și a bazei sportive; 1 oră 2. Metoda „Stretching” - învățare; 1 oră 3. Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare și inferioare; 1 oră 4. Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui; 1 oră 5. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Fotbal; 1 oră 6. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Baschet; 1 oră 7. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Volei; 1 oră 8. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Handbal; 1 oră 9. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv – Tenis de câmp; 1 oră



	10. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv – Fotbal-tenis;1 oră 11. Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din Atletism;1 oră 12. Exerciții sub formă de circuit cu greutatea propriului corp – învățare;1 oră 13. Exerciții sub formă de circuit cu greutatea propriului corp - consolidare;1 oră 14. 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	
	-în cazul restanței sau măririlor, se vor susține probe din procedeele tehnice ale sporturilor practicate pe parcursul semestrului: ex. fotbal (pase cu latul de pe loc și din deplasare, șut la poartă de pe loc și din deplasare, joc bilateral), baschet (pase de pe loc și din deplasare, aruncare la coș de pe loc și din deplasare, joc bilateral), volei (serva de jos, pasă cu două mâini, joc bilateral, atacul, blocajul, joc bilateral), handbal (pase de pe loc și din deplasare, aruncare la poartă de pe loc și din deplasare, joc bilateral), tenis de câmp (execuția loviturilor de forehand, backhand, serviciu și retur, joc bilateral), fotbal-tenis (serve, pase, joc bilateral), etc.; locul desfășurării va fi în incinta terenurilor de sport a Facultății de Educație Fizică și Sport	
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. Benedek, F. (2013) – <i>Echipamente și aparate din sălile de forță și fitness</i> , Editura Universității “Ștefan cel Mare”, Suceava; 3. Chirazi, M. (1998) - <i>Culturism, Îndrumar practic</i> , Editura Univ. “Al.I.Cuza”, Iași; 4. Chirazi, M. (2004) - <i>Culturism, curs de specializare</i> , Editura Univ. “Al.I.Cuza”, Iași; 5. Chirazi, M., Ciorbă P. (2006) - <i>Culturism. Întreținere și Competiție</i> - Editura Polirom, Iași; 6. Contreras, B. (2013) – <i>Bodyweight strength training anatomy</i> , Publisher Human Kinetics, ISBN-10: 1450429290; 7. Dumitru, Gh. (1997) - <i>Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia</i> , Federația Română Sportul pentru Toti, București; 8. Honceriu, C. (2004)- <i>Fotbal, teoria jocului</i> , Editura Cantes, Iași; 9. Iacob, R. (2005)- <i>Baschet-îndrumar practico-metodic</i> , Editura Univ. “Al.I.Cuza”, Iași; 10. Puni, R. (2009)- <i>Tehnica jocului de volei</i> , Editura Tehnopress Iași; 11. Șerban, D. (2006) - <i>Superfit. Esențialul în fitness și culturism</i> , Grupul Editorial; 12. Ursanu, G. (2017)- <i>Metodica predării atletismului în școală</i> , Editura PIM, Iași.

Coordonator de disciplină	Grad didactic, titlu, nume și prenume	Semnătura
	Drd. Prăjescu Marian-Petre	

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: 27.09.2024

Data avizării în departament: 29.09.2024

Avizat:

Prodecan pentru activitatea academică și relația cu studenții

Lect. univ. dr. Mihai DUNEA