



FIȘA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei	Educație fizică 3				
-----------------------	--------------------------	--	--	--	--

Codul disciplinei	DI.2.1.09	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	Obiectivul general - Dobândirea cunoștințelor fundamentale necesare pentru dezvoltarea tonusului muscular, reducerea greutății corporale și menținerea unei stări fizice optime. Obiective specifice - Învățarea exercițiilor specifice fiecărei grupe musculare. - Înțelegerea principiilor fiziologice și ergofiziologice care stau la baza conceperii unui program de exerciții, adaptat diferitelor categorii de vârstă. Competențe profesionale - C1: Descrierea și demonstrarea tehnicilor specifice Educației fizice și sportului, pentru diferite grupe de vârstă. - C2: Evaluarea dezvoltării fizice și a abilităților motrice în funcție de obiectivele educației fizice și sportului, promovând o atitudine responsabilă față de exercițiile fizice realizate independent. - C3: Proiectarea și planificarea programelor de Educație fizică și sport cu o abordare interdisciplinară, luând în considerare resursele disponibile. Competențe transversale - CT1: Realizarea eficientă a sarcinilor legate de organizarea și desfășurarea activităților sportive. - CT2: Eficiență și eficacitate în îndeplinirea responsabilităților organizatorice pentru activități sportive.
-------------------------	--



Conținutul activităților (AI, ST, SF, L, P)	Seminar față în față Prezentarea disciplinei și a bazei sportive – 1 oră Introducerea conceptelor fundamentale și familiarizarea cu infrastructura sportivă. Exerciții pentru îmbunătățirea funcțiilor majore ale organismului – învățare – 1 oră Exerciții pentru dezvoltarea capacității respiratorii, a circulației și a rezistenței generale. Exerciții pentru îmbunătățirea funcțiilor majore ale organismului – consolidare – 1 oră Continuarea exercițiilor, cu accent pe îmbunătățirea rezistenței și eficienței fizice. Exerciții analitice (cu greutate și aparate) pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare și inferioare – învățare – 1 oră Introducerea exercițiilor de bază pentru forță musculară, utilizând greutate și aparate. Exerciții analitice pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare și inferioare – consolidare – 1 oră Exerciții de consolidare pentru forță și tonifiere, cu progresii de intensitate. Exerciții analitice pentru dezvoltarea musculaturii trunchiului anterior și posterior – învățare – 1 oră Exerciții pentru întărirea trunchiului, axate pe mușchii abdominali și spate. Exerciții analitice pentru dezvoltarea musculaturii trunchiului anterior și posterior – consolidare – 1 oră Consolidarea musculaturii trunchiului pentru o postură corectă și prevenirea accidentărilor. Exerciții sub formă de circuit cu greutatea propriului corp – învățare – 1 oră Circuit de exerciții cu greutatea corporală pentru dezvoltarea coordonării și rezistenței. Exerciții sub formă de circuit cu greutatea propriului corp – consolidare – 1 oră Continuarea circuitelor cu accent pe creșterea intensității și eficienței.
--	--



	10. Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază specifice jocului sportiv - streetball – 1 oră Antrenamente tehnice și tactice pentru dezvoltarea abilităților în streetball. 11. Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază specifice jocului sportiv - handbal – 1 oră Antrenamente pentru îmbunătățirea coordonării și tehnicii de bază în handbal 12. Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază specifice jocului sportiv - volei– 1 oră Dezvoltarea abilităților de bază și a tehnicilor esențiale în volei. 13. Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază specifice jocului sportiv – rugby tag – 1 oră Exerciții specifice pentru îmbunătățirea tehnicii și a jocului în rugby tag. 14. Aprecieri asupra activității desfășurate pe parcursul semestrului - 1 oră Evaluarea progreselor și a abilităților dobândite pe parcursul semestrului.
--	---

Forma de evaluare finală (E -examen, C -colocviu/test final, LP -lucrări practice, EVP -evaluare pe parcurs)		EVP
Stabilirea notei finale (procente)	- evaluare finală	
	În cazul susținerii restanțelor sau pentru mărirea notei, studenții vor susține probe sportive incluse în programa disciplinei. Locul de desfășurare: terenul de sport al facultatii de Educatie Fizica si Sport, corp D	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. Chirazi, M. (1998) - <i>Culturism, Îndrumar practic</i> , Editura Univ. “Al.I.Cuza”, Iași; 2. Chirazi, M. (2004) - <i>Culturism, curs de specializare</i> , Editura Univ. “Al.I.Cuza”, Iași; 3. Chirazi, M., Ciorbă P. (2006) - <i>Culturism. Întreținere și Competiție</i> - Editura Polirom, Iași; 4. Dumitru, Gh. (1997) - <i>Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia</i> , Federația Română Sportul pentru Toti, București; 5. Petrea, R. (2017) – <i>Fitness. De la teorie la practică</i> , Editura Risoprint, Cluj-Napoca; 6. Șerban, D. (2006) - <i>Superfit. Esențialul în fitness și culturism</i> , Grupul Editorial; 7. Ursanu, G. (2017)- <i>Metodica predării atletismului în școală</i> , Editura PIM, Iași. 8 Popescu, A. (2022). "Sănătatea prin mișcare: Impactul exercițiilor asupra tonusului muscular și dezvoltării armonioase". Revista <i>Sănătate și Fitness</i> . 9. Bălan, G. (2023). "Antrenamente funcționale pentru o musculatură echilibrată și sănătoasă". Revista <i>Sport și Mișcare</i> .
--------------------------	---

Coordonator de disciplină	Grad didactic, titlu, nume și prenume	Semnătura
	Asoc. Doctorand Gamen Luisa Cristiana	

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 didactică și relația cu studenții

Lect. univ. dr. Mihai DUNEA