



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Teologie Ortodoxă |
| 1.3 Departamentul | DEPARTAMENTUL DE TEOLOGIE ORTODOXA |
| 1.4 Domeniul de studii | Teologie |
| 1.5 Ciclul de studii | Licență – An Univ. 2024-2025 |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Teologie ortodoxă pastorală |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|---|---------------|----|---------------------|---|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Educație fizică IV | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Prof. Preuniv. Asoc. Chirilă Ștefan Alexandru | | | | | | |
| 2.4 An de studiu | II | 2.5 Semestrul | IV | 2.6 Tip de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei* | Ob |

*OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

| | | | | | |
|--|----|----------|---|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 1 | 3.2 curs | 0 | 3.3 seminar/laborator | 1 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 14 | 3.5 curs | 0 | 3.6 seminar/laborator | 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 | | | | | 50 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | |
| Tutoriat | | | | | 4 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități | | | | | 5 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 61 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 75 |
| 3.9 Numărul 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 | - |
| 5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului | Sală, gantere, discuri, biciclete eliptice, saltele, corzi, etc |



6. Competențe specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|---|
| 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. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive |

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

| 8.1 | Curs | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
|------------|---|------------------------------------|---|
| | - | - | - |
| 8.2 | Seminar / Laborator | Metode de predare | Observații (ore și referințe bibliografice) |
| 1. | Prezentarea disciplinei, a sălilor; | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră |
| 2. | Exerciții „cardio” - învățare; | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră |
| 3. | Metoda „Stretching” - învățare; | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră |
| 4. | Metoda „Pilates” - învățare; | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră |
| 5. | Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui - învățare; | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră |
| 6. | Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare și inferioare - învățare; | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră |
| 7. | Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Fotbal | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră |
| 8. | Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Handbal | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră |
| 9. | Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Baschet | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră |
| 10. | Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv - Volei | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră |
| 11. | Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice - Atletism | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră |



| | | | |
|-----|---|------------------------------------|-------|
| 12. | Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice - Fotbal-tenis | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră |
| 13. | Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice - Tenis de câmp | Explicație, demonstrație, exersare | 1 oră |
| 14. | Aprecieri asupra activității desfășurate pe parcursul semestrului. | Explicație | 1 oră |

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. Șerban, D., (2006) - *Superfit. Esențialul în fitness și culturism*, Grupul Editorial;
7. Honceriu, C., (2004) - *Fotbal, teoria jocului*, Editura Cantes, Iași;
8. Cătună, G.C., Alupoae M., (2012) - *Handbal, curs în tehnologia IFR*, Editura Fundației România de Măine, București;
9. Iacob, R., (2005) - *Baschet-îndrumar practico-metodic*, Editura Univ. „Al. I. Cuza”, Iași;
10. Puni, R., (2009) - *Tehnica jocului de volei*, Editura Tehnopress Iași;
11. Ursanu, G., (2017) - *Metodica predării atletismului în școală*, Editura PIM, Iași;
12. Stănculescu, G., (2002) - *Fotbalul cu studenții*, Editura Universității Ovidius, Constanța;
13. Smîdu, N., Smîdu, D., (2016) - *Tenis de câmp pentru începători*, Editura ASE, București;
14. Bănciulescu, V., (1986) - *Mai mult decât o victorie*, Editura Albatros, București.

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.
- Cerințele angajatorilor, exprimate în fișa de culegere a informațiilor cu privire la pregătirea de specialitate a studenților Facultății de Biologie/programul de studii Ecologie și protecția mediului – Iași sunt, în sinteză, următoarele: operarea cu noțiuni de specialitate; utilizarea instrumentelor/echipamentelor de cercetare (în teren și în laborator) și aplicarea tehnicilor de lucru specifice; informarea, documentarea, prelucrarea și comunicarea informațiilor științifice în specialitate; rezolvarea de probleme specifice specializării.
- Disciplina de față oferă conținut științific relevant și metode de predare de tip formativ, adecvate unui parcurs de studiu prin care să se răspundă cerințelor angajatorilor, în exercitarea următoarelor ocupații: ecolog (213305), consilier ecolog (213308), referent de specialitate ecolog (213303).

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 Seminar / Laborator | Prezentarea exercițiilor specifice pentru diferite grupe musculare; Elemente ale dezvoltării fizice armonioase; Exerciții pentru dezvoltarea fizică | Evaluare practică | 100% |



| | | | |
|--|--|--|--|
| | armonioasă; Complex de exerciții libere; Exerciții pentru dezvoltarea forței generale; Exerciții pentru forță segmentară în regim de rezistență; Exerciții pentru forță dinamică segmentară (abdomen, spate, membre superioare/inferioare); Exerciții pentru motricitate, coordonare, echilibru; Exerciții pentru relaxare de tip stretching; Vizionare acțiuni, elemente și procedee tehnice specifice jocurilor sportive. | | |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none">➤ Prezență la cursurile practice - 75%;➤ Însușirea unor noțiuni elementare de dezvoltare a tonusului muscular;➤ De scădere a greutateii corporale;➤ De menținere a condiției fizice optime;➤ Învățarea diferitelor exerciții pentru fiecare grupă musculară. | | | |

Data completării, Titular de curs,
14.10.2024

Titular de seminar,
Prof. Preuniv. Asoc. Chirilă Ștefan Alexandru

Data avizării în departament,

Director de departament,
Conf.univ.dr.pr. Emilian-Iustinian ROMAN