

## 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	Teologie Ortodoxă
1.4 Domeniul de studii	Teologie
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Teologie Pastorală

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	<b>Prof. Constantinescu Mihai - Alexandru</b>						
2.3 Titularul activităților de seminar	<b>Prof. Constantinescu Mihai - Alexandru</b>						
2.4 An de studiu	<b>I</b>	2.5 Semestru	<b>II</b>	2.6 Tip de evaluare	<b>C</b>	2.7 Regimul disciplinei	<b>OB</b>

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	<b>1</b>	din care: 3.2 curs	<b>0</b>	3.3. seminar/laborator	<b>1</b>
3.4 Total ore din planul de învățământ	<b>14</b>	din care: 3.5. curs	<b>0</b>	3.6. seminar/laborator	<b>14</b>
Distribuția fondului de timp					<b>0</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					<b>5</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					<b>0</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					<b>4</b>
Tutoriat					<b>2</b>
Examinări					<b>0</b>
Alte activități.....					<b>0</b>
3.7 Total ore studiu individual					<b>11</b>
3.8 Total ore pe semestru					<b>25</b>
3.9 Număr de credite					<b>1</b>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Pentru buna desfășurare a activităților, vor fi puse la dispoziție materiale sportive.

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar</p> <p>C3. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p> <p>C4. Aplicarea principiilor deontologice și a normelor etice care stau la baza organizării și funcționării activităților specifice domeniului de specialitate, descrierea modului de organizare a profesiei și a valorilor acesteia.</p> <p>C5. Utilizarea adecvată de criterii și metode standard de evaluare, pentru a aprecia calitatea, meritele și limitele unor procese, programe, proiecte, concepte, metode și teorii.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ în activitățile de educație fizică și sportive, integrarea tehnicilor de conlucrare în grup și de asumare de roluri specifice.</p> <p>CT2. Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare în vederea creșterii și păstrării sănătății individului / studenților.</p> <p>CT3. Dezvoltarea capacității de a lucra independent în vederea valorificării informațiilor primite specifice disciplinei parcurse în alte contexte.</p> <p>CT4. Aplicarea unor strategii și sisteme de acționare în vederea eficientizării activităților de educație fizică și sportivă pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională.</p> <p>CT5. Familiarizarea colectivului cu activitățile specifice muncii în echipă, distribuirea sarcinilor profesionale și executare responsabilă a acestora, având o atitudine etică față de grup, respect față de colectivitate și față de coordonatorul activității.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formarea de comportamente pentru pregătirea umană cu implicații în profilaxia pericolelor contemporane ale sănătății: stresul și anxietatea, sedentarismul și obezitatea, mediul și regenerarea, internetul și cartea, mișcarea și nutriția prin practicarea continuă exercițiului fizic.</li> <li>- Realizarea dezvoltării armonioase, corectarea atitudinii corporale corelată cu activitățile desfășurate, prevenind astfel instalarea unor deficiențe atitudinale segmentare sau globale;</li> <li>- Asigurarea tonicității și troficității optime ale tuturor grupelor musculare, acordându-se prioritate dezvoltării musculaturii trunchiului, membrilor superioare și inferioare la băieți, abdomenului și membrilor superioare la fete;</li> <li>- Înzestrarea studenților cu cunoștințe și deprinderi pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice și a unui joc sportiv în scopul menținerii stării de sănătate, a capacității generale de efort și recreative;</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimizarea nivelului individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare.</li> <li>- Îmbunătățirea stării generale de sănătate, atingerea unor indicatori funcționali normali.</li> <li>- Asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase, prin acționarea constantă asupra proporționalității grupelor musculare, prevenirea instalării atitudinilor deficiente și corectarea deficiențelor fizice semnalate la nivelul segmentelor și coloanei vertebrale.</li> <li>- Instalarea efectelor cu caracter compensatoriu, în vederea limitării starilor de suprasolicitare psihică, induse de volumul de efort preponderent intelectual al specializării.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Prezentarea cadrului general de lucru la ora de educație fizică și sport	Explicație, problematizare	1 oră
2.	Noțiuni biomecanice de bază în activitățile motrice	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	1 oră
3.	Metode și mijloace de atingere a obiectivelor urmărite pe plan fizic	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	1 oră
4.	Importanța exercițiului fizic în exercitarea eficientă a meseriei (aplicații practice)	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	1 oră
5.	Consolidarea tehnicii de bază a unor ramuri sportive colective (fotbal, baschet, volei, handbal).	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	1 oră
6.	Aplicații practice: baschet	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	1 oră
7.	Aplicații practice: handbal	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	1 oră
8.	Aplicații practice: volei	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	1 oră
9.	Aplicații practice: fotbal	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	1 oră
10.	Aplicații practice: fitness	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	1 oră
11.	Prevenția afecțiunilor posturale ale corpului uman	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	1 oră
12.	Exerciții pentru dezvoltarea și menținerea agilității	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	1 oră

13.	Exerciții pentru dezvoltarea și menținerea dexterității	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	1 oră
14.	Evaluarea deprinderilor motorii și a cunoștințelor	Probă practică	1 oră

### Bibliografie:

Alexe N. și colab. Enciclopedia educației fizice și sportului din România, vol. IV, București: Editura Aramis; 2002.  
 Apostol I. Ergofiziologie: curs. Iași: Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași; 1998.  
 Bompa T. Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului. București: Editura EX PONTO, C. N. F. P. A.; 2002.  
 Chișu I. și Olariu L. Biochimia efortului. Timișoara: Editura Mirton; 2007.  
 Filipaș I. și Ardelean G. Biochimia efortului. Satu Mare: Editura Bion; 2002.  
 Hăulică I. Fiziologie umană. Ediția a III-a. București: Editura Medicală; 2009.  
 Lupea A.X. Biochimie (fundamente). Vol. I. București: Editura Academiei Române; 2007.  
 Lupea A.X. și Ardelean A. Biochimia efortului. Arad: Editura Universității de Vest „Vasile Goldiș”; 1997.  
 Mihăeși M. Biochimie pentru Facultatea de Educație Fizică. Constanța: Editura Universității Ovidiu; 2003.  
 Predescu C. Fiziologia sistemelor funcționale vegetative. București: Editura Moroșan; 2009.  
 Rață G. Didactica educației fizice și sportului. Ediția a II-a, revăzută și adăugită. Iași: Editura Pim; 2008.  
 Roman G. și Batali F.C. Antrenamentul sportiv: teorie și metodică. Cluj – Napoca: Editura Napoca Star; 2007.  
 Vâjială G.E. Biochimia efortului. Ediția a III-a. București: Editura Fundației România de Mâine; 2007.

### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinei este adecvat la cerințele sociale ale domeniului de studiu prin faptul că sunt abordate într-o manieră modernă elemente actuale ale educației fizice și sportului. Strategiile didactice propuse încurajează și transferul către practicarea independentă a exercițiului fizic de către studenți, în scopul îmbunătățirii stării generale de sănătate.

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	<i>Nu este cazul.</i>	<i>Nu este cazul.</i>	<i>Nu este cazul.</i>
10.5 Seminar/ Laborator	Demonstrarea însușirii aspectelor abordate în cadrul disciplinei Prezență la activitățile practice	Evaluare practică  Catalog de prezență	50%  50%
10.6 Standard minim de performanță: Calificativul <i>admis</i> se asociază notei 10 (zece) ca standard minim de performanță.			

Data completării

.....

Data avizării în departament

.....

Titular de seminar

Constantinescu Mihai - Alexandru

Semnătură director departament

..... 