



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2. Facultatea	Facultatea de Informatică
1.3. Departamentul	Departamentul de Informatică
1.4. Domeniul de studii	Informatică
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Informatică
1.7. Seria de studii	2018-2021
1.8. Codul disciplinei	CS1114F

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ						
2.2. Titularul activităților de curs	-						
2.3. Titularul activităților de seminar	Capraru Cristian Ionut						
2.4. An de studiu	1,2	2.5. Semestru	1,2	2.6. Tip de evaluare*	EVP	2.7. Regimul disciplinei**	F

* EF - Evaluare finală (E – Examen, C – Colocviu); EVP – Evaluare pe parcurs; VP – Verificare seminarii / lucrări practice pe parcurs; ** OB – Obligatorie; OP – Opțională; F – Facultativă.

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2. curs	0	3.3. seminar	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5. curs	0	3.6. seminar	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	-
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	-
Tutoriat / Consultații	-
Examinări	-
Alte activități	-

3.7. Total ore studiu individual	11
3.8. Total ore pe semestru	14
3.9. Număr de credite	1

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1. De curriculum	
4.2. De competențe	

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului	-
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală fitness / culturism, teren sintetic pentru jocuri sportive, gantere, jaloane, maieuri etc.

**6. Competențe specifice acumulate**

6.1. Competențe profesionale	
6.2. Competențe transversale	CT1 = 0,5 credite: Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, de punctualitate, seriozitate și răspundere personală, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională. CT2 = 0,5 credite: Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară pe diverse paliere ierarhice: atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate, acceptarea diversității de opinie și a criticilor, asumarea rolului specific muncii în echipă și integrarea diversității de opinie și a criticilor, capacitatea de susținere a propriilor argumente și de asumare a rolului specific muncii în echipă.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general	Dobândirea competențelor profesionale și transversale, potrivit specificului disciplinei, în conformitate cu calificările prevăzute în Registrul Național al Calificărilor din Învățământul Superior (RNCIS) pentru specializarea Informatică.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">▪ învățarea diferitelor exerciții pentru dezvoltarea fiecărei grupe musculare.▪ cunoașterea principiilor fiziologice și ergofiziologie în alcătuirea unui program de exerciții pentru diferite vârste.▪ însușirea unor noțiuni elementare de dezvoltare a tonusului muscular, de scădere a greutății corporale, de menținere a condiției fizice optime.▪ practicarea diferitelor jocuri sportive în funcție de particularitățile grupei de studenți.▪ cunoașterea criteriilor de bază în determinarea activităților motrice optime pentru fiecare persoană în funcție de vârstă, sex, program cotidian, particularități funcționale, trăsături de personalitate.

8. Conținut

8.2.	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Prezentarea disciplinei, a sălilor și terenurilor;	Explicația.	1
2.	Exerciții pentru musculatura membrului superior / joc bilateral;	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc.;	1
3.	Exerciții pentru musculatura membrului inferior / joc bilateral;	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc.;	1
4.	Exerciții pentru musculatura trunchiului / joc bilateral;	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc.;	1
5.	Exerciții analitice pentru principalele grupe musculare / joc bilateral;	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc.;	1
6.	Exerciții „cardio” / joc bilateral;	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc.;	1
7.	Metoda Stretching / joc bilateral;	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc.;	1
8.	Metoda Pilates / joc bilater al;	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc.;	1
9.	Exerciții cu banda elastică folosind contracții musculare izotonice / joc bilateral;	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc.;	1



10.	Exerciții cu banda elastică folosind contracții musculare izometrice / joc bilateral;	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc.;	1
11.	Exerciții cu partener / joc bilateral;	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc.;	1
12.	Metoda Pliometrică, exerciții bazate pe sărituri / joc bilateral;	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc.;	1
13.	Exerciții pentru musculatura abdominală și intercostală / joc bilateral;	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc.;	1
14.	Aprecieri asupra activității desfășurate pe parcursul semestrului.	Discuții pe grupuri, analiză.	1

Bibliografie

1. Benedek, F. (2013) – *Echipamente și aparate din sălile de forță și fitness*, Editura Universității “Ștefan cel Mare”, Suceava;
2. Bota, A. (2011) – *Activități motrice de timp liber*, Editura Discobolul, București;
3. Campbell, A., Hausenblas, H.A. (2009) – *Effects of exercise intervention on body image: a meta – analysis*, Journal of Health Psychology, 14(6): 780-93;
4. Chirazi, M., Ciorbă P. (2006) - *Culturism. Întreținere și Competiție*, Editura Polirom, Iași;
5. Contreras, B. (2013) – *Bodyweight strength training anatomy*, Publisher Human Kinetics, ISBN-10: 1450429290;
6. Delavier, F. (2003) – *Woman’s Strength Training Anatomy*, Editore Human Kinetics, ISBN 0736048138;
7. Dooley, T., Titz, C. (2012) – *Soccer, perfect shooting techniques*, Publisher Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd, ISBN-10: 184126346X, English;
8. Dumitrescu, R. (2013) – *Fitness pentru educația corporală a studenților*, Editura Universității din București;
9. Edgley, R. (2018) – *The world’s fittest book*, ISBN-13: 9780751572544, 320p;
10. Sakizlian, R. (2011) – *Îndrumar metodic de culturism și fitness*, Editura Universității din București;
11. Predescu, T., Jianu, E., Grădinaru, C., Grădinaru, S. (2010) – *Jocurile sportive în școală: baschet, fotbal, handbal, volei*, Editura Politehnica, Timișoara;
12. Prentice, W. (2013) – *Principles of athletic training*, Publisher McGraw-Hill Education, ISBN-10: 0078022649.

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Cunoștințele, abilitățile și deprinderile dobândite contribuie la obținerea calificărilor prevăzute în RNCIS pentru specializarea Informatică, în vederea angajării pe piața muncii, integrării în grupurile profesionale/de cercetare și rezolvării de probleme specifice inter/transdisciplinare conform cerințelor instituțiilor publice/private și exigențelor profesionale și normelor deontologice.

Calificările arondate specializării Informaticii**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	*Prezența de minim 80% la lucrările practice / seminarii ***Obținerea mediei de minim 5	Evaluare pe parcurs	100%