

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Chimie
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE CHIMIE
1.4 Domeniul de studii	Chimie
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Chimie

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			Educație fizică					
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar			Prof.asoc. ALEXANDRU HUMĂ					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*	VP	2.7 Regimul disciplinei**	OB	

*E – Examen / C – Colocviu / VP – Verificare pe parcurs

**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					
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					3
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					3
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					-

3.7 Total ore studiu individual*	11
3.8 Total ore pe semestru	25
3.9 Numărul de credite	1

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

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, mingi, rachete, jaloane etc.

6. Obiective

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 alcatuirea 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.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Realizarea sarcinilor profesionale în mod eficient și responsabil cu respectarea legislației și deontologiei specifice domeniului sub asistență calificată.
- Realizarea unor activități în echipă multidisciplinară utilizând abilități de comunicare interpersonală pentru îndeplinirea obiectivelor propuse.
- 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.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)

Bibliografie

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Prezentarea disciplinei, a sălilor; Metoda „Circuit” – învățare;	Explicație, demonstrație, exersare, observație	2 ore
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv- Fotbal Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a spatelui- învățare;	Explicație, demonstrație, exersare, observație	2 ore
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv- Baschet Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare și inferioare - învățare;	Explicație, demonstrație, exersare, observație	2 ore
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv- Volei Metoda „Stretching” - învățare	Explicație, demonstrație, exersare, observație	2 ore
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice din jocul sportiv- Handbal	Explicație, demonstrație, exersare, observație	2 ore
Metodica învățării principalelor elemente și procedee tehnice- Fotbal-tenis	Explicație, demonstrație, exersare, observație	2 ore
Evaluarea și aprecierea activității desfășurate pe parcursul semestrului.	Explicație, demonstrație, exersare, observație	2 ore

Bibliografie

- Baroga, L. (1982) - *Haltere și Culturism*, Editura Sport - Turism, București;
- Benedek, F. (2013) – *Echipamente și aparate din sălile de forță și fitness*, Editura Universității “Ștefan cel Mare”, Suceava;
- Chirazi, M. (1998) - *Culturism, Îndrumar practic*, Editura Univ. “Al.I.Cuza”, Iași;
- Chirazi, M. (2004) - *Culturism, curs de specializare*,Editura Univ. “Al.I.Cuza”, Iași;
- Chirazi, M., Ciorbă P. (2006) - *Culturism. Întreținere și Competiție* - Editura Polirom, Iași;
- Contreras, B. (2013) – *Bodyweight strength training anatomy*, Publisher Human Kinetics, ISBN-10: 1450429290;
- Dumitru, Gh. (1997) - *Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia*, Federația Româna Sportul pentru Toti, București;
- Șerban, D. (2006) - *Superfit. Esențialul în fitness și culturism*, Grupul Editorial;
- Puni, R. (2009)- *Tehnica jocului de volei*, Editura Tehnopress Iași;
- Honceriu, C. (2004)- *Fotbal, teoria jocului*, Editura Cantes, Iași;
- Iacob, R. (2005)- *Baschet-îndrumar practico-metodic*, Editura Univ. “Al.I.Cuza”, Iași.

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu tematica concursurilor pentru ocuparea posturilor în companiile specific profilului specializării, abilitățile și deprinderile dobândite contribuie la obținerea calificărilor prevăzute în RNCIS pentru specializarea **Chimie**, 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.

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		100	
Curs	Forma de evaluare		Verificare orală		
	Pondere		0		
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale				
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare	
		Verificare practică periodică	0	Nu	
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare mixtă		
	Pondere		100		
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da		
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare	
		Verificare practică periodică	100	Da	

10.2 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

10.3 Standard minim de performanță
➤ Prezență la cursurile practice - 75%; ➤ Însușirea unor noțiuni elementare de dezvoltare a tonusului muscular; ➤ Menținere a condiției fizice optime; Învățarea diferitelor exerciții pentru fiecare grupă musculară.

Data completării,

25.09.2026

Titular de curs,

Titular de seminar,

Prof.asoc. ALEXANDRU HUMĂ

Data avizării în departament,

Director de departament,

Prof. Dr. MIHAIL LUCIAN BIRSA