FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Chimie**
1.3 Departamentul	**DEPARTAMENTUL DE CHIMIE**
1.4 Domeniul de studii	**Chimie**
1.5 Ciclul de studii	Licenţă
1.6 Programul de studii / Calificarea	Chimie

2. Date despre disciplină

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

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

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

3. Timpul total estimat (ore pe semestru si activitati 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 învăţământ	14	**3.5** curs	0	**3.6** seminar/laborator	14

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

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

4. Precondiţii - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiţii (dacă este cazul)

5.1 De desfăşurare a cursului	
5.2 De desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Sală, gantere, discuri, biciclete eliptice, saltele, corzi, mingi, rachete, jaloane etc.

6. Obiective

La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenţii vor fi capabili să:

- Cunoască diferite exerciţii pentru fiecare grupă musculară;
- Cunoască principii fiziologice şi ergofiziologie în alcatuirea unui program de exerciţii 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. Competenţe/Rezultate ale învăţării

- Realizarea sarcinilor profesionale în mod eficient şi responsabil cu respectarea legislaţiei şi deontologiei specifice domeniului sub asistenţă calificată.
- Realizarea unor activităţi în echipă multidisciplinară utilizând abilităţi de comunicare interpersonală pentru îndeplinirea obiectivelor propuse.
- Utilizarea eficientă a surselor informaţionale şi a resurselor de comunicare şi formare profesională asistată, atât în limba română, cât şi într-o limbă de circulaţie internaţională.

8. Conţinut

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)

Bibliografie

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

Bibliografie
1. Baroga, L. (1982) - *Haltere şi Culturism*, Editura Sport - Turism, Bucureşti; 2. Benedek, F. (2013) – *Echipamente și aparate din sălile de forță și fitness*, Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava; 3. Chirazi, M. (1998) - *Culturism, Îndrumar* practic, Editura Univ. "Al.I.Cuza", Iaşi; 4. Chirazi, M. (2004) - *Culturism, curs de specializare*,Editura Univ. "Al.I.Cuza", Iaşi; 5. Chirazi, M., Ciorbă P. (2006) - *Culturism. Întreţinere şi Competiţie* - Editura Polirom, Iași; 6. Contreras, B. (2013) – *Bodyweight strength training anatomy*, Publisher Human Kinetics, ISBN-10: 1450429290; 7. Dumitru, Gh. (1997) - *Sănătate prin sport pe înţelesul fiecăruia*, Federaţia Româna Sportul pentru Toti, Bucureşti; 8. Şerban, D. (2006) - *Superfit. Esenţialul în fitness şi culturism*, Grupul Editorial; 9. Puni, R. (2009)- Tehnica jocului de volei, Editura Tehnopress Iaşi; 10. Honceriu, C. (2004)- Fotbal, teoria jocului, Editura Cantes, Iaşi; 11. Iacob, R. (2005)- Baschet-îndrumar practico-metodic, Editura Univ. "Al.I.Cuza", Iaşi.

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinei este coroborat cu tematica concursurilor pentru ocuparea posturilor în companiile specific profilului specializării, abilităţile şi deprinderile dobândite contribuie la obţinerea calificărilor prevăzute în RNCIS pentru specializarea **Chimie**, în vederea angajării pe piaţa muncii, integrării în grupurile profesionale/de cercetare și rezolvării de probleme specifice inter/transdisciplinare conform cerințelor instituţiilor 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 Menţiuni (situaţii speciale în evaluare)

10.3 Standard minim de performanţă
➢ Prezenţă la cursurile practice - 75%; ➢ Însuşirea unor noţiuni elementare de dezvoltare a tonusului muscular; ➢ Menţinere a condiţiei fizice optime; Învăţarea diferitelor exerciţii 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