

FIȘA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei	EDUCATIE FIZICĂ 2
-----------------------	--------------------------

Codul disciplinei		Semestrul	II	Numărul de credite	1
-------------------	--	-----------	----	--------------------	---

Facultatea	Facultatea de Economie și Administrarea Afacerilor	Numărul orelor pe semestru/activități				
Domeniul de licență	Finanțe	Total	AI	TC	AT	AA
Programul de studii de licență	Finanțe și Bănci	28	14	10	4	-

Categoria formativă a disciplinei (fundamentală, complementară, domeniu, specialitate)	Complementara
Tipul disciplinei (impusă, opțională, facultativă)	Impusa

Discipline anterioare	Condiționate	
	Recomandate	
Obiectivele disciplinei	Însușirea unor noțiuni elementare de dezvoltare a tonusului muscular, de scădere a greutății corporale, de menținere a condiției fizice optime	
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	

Conținutul activităților (SI, AT, TC, AA)	Teme de control - Exerciții cu partener – învățare; - Exerciții cu banda elastică folosind contracții musculare izotonice - învățare; - Exerciții cu banda elastică folosind contracții musculare izometrice – învățare; - Metoda Pliometrică, exerciții bazate pe sărituri - învățare; Activități tutoriale - Exerciții pentru musculatura abdominală și intercostală - învățare; - Exerciții pentru musculatura trunchiului - învățare; - Exerciții pentru musculatura membrului inferior – învățare; - Exerciții pentru musculatura membrului superior – învățare;
---	---

--	--

Forma de evaluare finală (E – examen, C – colocviu/test final, LP – lucrări practice)		P
Stabilirea notei finale (procente)	Evaluare practică	100%
Lista materialelor didactice necesare (suport de curs, ghid de studiu etc.)		
Bibliografia recomandată	1. Baroga, L. (1982) - <i>Haltere și Culturism</i> , Editura Sport - Turism, București; 2. Chirazi, M. (1998) - <i>Culturism, Îndrumar practic</i> , Editura Univ. “Al.I.Cuza”, Iași; 3. Chirazi, M. (2004) - <i>Culturism, curs de specializare</i> , Editura Univ. “Al.I.Cuza”, Iași; 4. Chirazi, M., Ciorbă P. (2006) - <i>Culturism. Întreținere și Competiție</i> - Editura Polirom, Iași; 5. Dumitru, Gh. (1997) - <i>Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia</i> , Federația Româna Sportul pentru Toti, București; 6. Șerban, D. (2006) - <i>Superfit. Esențialul în fitness și culturism</i> , Grupul Editorial.	

Coordonator de disciplină	Grad didactic, titlu, nume și prenume	Semnătura
	Prof. Chirila Valentin Laurentiu	

Legendă: AI – activități de autoinstruire; TC – teme de control; AT – activități de tutoriat; AA – activități aplicative asistate