

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA "PETRE ANDREI" DIN IAȘI
1.2 Facultatea	DREPT
1.3 Departamentul	ȘTIINȚE JURIDICE
1.4 Domeniul de studii	DREPT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii / Calificarea	DREPT

### 2. Date despre disciplină - Cod disciplină EF 1108

2.1 Denumirea disciplinei	Educație Fizică						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Petronela PARASCHIV						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Petronela PARASCHIV						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	colocviu	2.7 Regimul disciplinei	C/O

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru) al activităților didactice

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care:			2	
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care:	3.5 curs		3.6 seminar	28
3.7 Distribuția fondului de timp	Participare la orele de curs și seminar				ore	
	Studiul după manual / suport de curs, bibliografie și notițe				28	
	Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren				7	
	Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri				6	
	Tutoriat				5	
	Examinări				2	
	Alte activități				2	
	3.8 Total ore studiu individual				-	
	3.9 Total ore pe semestru				22	
	3.10 Numărul de credite				50	
					2	

### 4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	-
4.2 De competențe	-

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

5.1. de desfășurare a cursului	-
5.2. de desfășurare a seminarului	Testele, probele de control vor fi sustinute în cadrul seminarelor conform graficului întocmit de profesor de comun acord cu studentii.

### 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	-
-------------------------	---

<b>Competențe transversale</b>	<p><b>CT2</b> Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă transdisciplinară pe diverse paliere ierarhice la nivel intra- si interorganizational 1 credit</p> <p><b>CT3</b> Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională și identificarea resurselor si modalitatilor de dezvoltare personala si profesionala în scopul inserției și adaptării la cerințele pieței muncii 1 credit</p>
------------------------------------	---

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Întărirea sănătății și dezvoltarea armonioasă a organismului
7.2 Obiectivele specifice	<p>Stimularea practicării independente a exercitiului fizic;</p> <p>Îmbunătățirea calităților și deprinderilor motrice de bază;</p> <p>Înșușirea și consolidarea unor elemente și procedee de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive, fitness, aplicarea lor în jocuri bilaterale sau activități individuale;</p> <p>Învățarea unor noțiuni de bază legate de regulamentele de desfășurare a diferitelor competiții ;</p>

### 8. Conținuturi

<b>8. 1 Curs (teme, număr de ore, bibliografie)</b>	Metode de predare
<b>8. 2 Seminar / laborator (teme, număr de ore, bibliografie)</b>	<b>Metode de predare</b>
<p>Descrierea conținutului :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții si variante de mers și alergare, exerciții simple pe sol – 4 ora</li> <li>- Exerciții sub forma de joc și elemente dinamice simple din gimnastica -4 ore</li> <li>- Trasee aplicative combinate cu elemente de echilibru, escaladare, transport – 4 ore</li> </ul>	<p>- explicatii, demonstrații expunere scrisa si verbala , analiza individuala, corectare si autocorectare, exercitii.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lovituri simple, servicii, exerciții de preluare, prindere și pasare a mingii de pe loc și din alergare, exerciții de finalizare a acțiunilor tehnice și tehnico-tactice elementare, exerciții de marcaj și demarcaj – 4 ore</li> <li>- Participarea globala la jocuri pe terenuri reduse și normale cu diferite efective- 4 ore</li> <li>- Creșterea forței și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterilor și halterelor/ utilizarea greutății corpului- 4 ore</li> <li>- Notiuni despre regulamentul jocurilor sportive, nutriție - 4 ore</li> </ul>	
--	--

Bibliografie aplicații (seminar / laborator / proiect):

**Referințe principale**

Cârstea, Ghe., 2000 - *Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului*, editura AN- DA, Bucuresti

Ulmeanu, C., 1966, - *Notiuni de fiziologie cu aplicatii la exercitiile fizice*, Editura UCFS.

Dragnea, A., 1999, - *Teoria activitatii motrice*, Editura Didactica si Pedagogica, R.A., Bucuresti.

Teodorescu, L., 1973, *Terminologia educatiei fizic si sportului*, Editura Stadion, 1973

Paraschiv, P. - *Curs de handbal pentru studentii din invatamantul cu profil tehnic*, Editura PIM, Iasi, 2016, ISBN: 978-606-13-3346-2

Paraschiv, P , 2016- *Bodybuilding – Indrumar metodic pentru studentii din invatamantul cu profil tehnic* Editura PIM, Iasi, 2016, ISBN: 978-606-13-3344-8

Paraschiv, P, 2016, *Handbal – Caiet de lucrari practice pentru studentii din invatamantul superior cu profil tehnic* Editura Pim, Iasi, 2016, ISBN: 978-606-13-3346

Paraschiv, P , 2016, *Fotbal – Lecții introductive pentru studenții din învățământul superior cu profil tehnic* ( AN II) Editura Pim, Iasi, 2016, ISBN: 978-606-13-3345-5

Duma, E., 2009, *Accidente sportive- Etiopatogenie, simptomatologie si prim ajutor*, Editura Risoprint, Cluj Napoca.

<http://www.cmmi.tuiasi.ro/studenti/cursuri/>

<https://www.frbaschet.ro/public/storage/pages/Regulamente>

<https://frvolei.eu/wp-content/uploads/2022/08/Regulamentul-jocului-2021-2024.pdf>

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

Educația fizică și sportul vine să întregască planul de învățământ al acestui domeniu, contribuind la organizarea mai judicioasă a timpului liber, la crearea premizelor pentru abordarea calităților profesionale în condiții de sănătate deplină și cu putere de munca sportivă.

Corelarea dintre obiectivele disciplinelor din cadrul planului de învățământ urmărește pregătirea specifică, potrivit specializării alese, dar și realizarea unei pregătiri fizico-aplicative care să sprijine perfecționarea în profesia aleasă. Constituie un factor mobilizator mai ales pentru munca în echipă.

## 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar	<ul style="list-style-type: none"><li>- obligativitatea îndeplinirii cerințelor aferente fiecărui seminar;</li><li>- teste periodice de evaluare a cunoștințelor;</li><li>- prezența activă la orele de seminar;</li><li>- implicarea activă în desfășurarea activităților specifice</li></ul>		100
10.6 Standard minim de performanță			
Identificarea nevoii de formare profesională și realizarea unui plan de dezvoltare personală în acest sens, prin utilizarea eficientă a surselor și resurselor de comunicare și formare profesională			

Data completării:  
20.09.2023

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în Departament  
27.09.2023

Semnătura Directorului de Departament