

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 1209

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	2	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 / laborator	28
3.7 Distribuția fondului de timp					ore	
Participare la orele de curs și seminar						28
Studiul după manual / suport de curs, bibliografie și notițe						7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren						6
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri						5
Tutoriat						2
Examinări						2
Alte activități						-
3.8 Total ore studiu individual						22
3.9 Total ore pe semestru						50
3.10 Numărul de credite						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	-
7. Obiectivele disciplinei (reținând din grila competențelor specifice cuprinsă în anexa nr. 1)	de diverse paliere
7. Obiectiv general al disciplinei	Intărirea sănătății și dezvoltarea armonioasă a organismului în cadrul unei activități fizice organizate în cadrul clubului.
7. Obiectivele specifice de învățare	<p>CE13 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională și identificarea resurselor și modalităților de dezvoltare personală și profesională în scopul inserției și adaptării la cerințele pieței muncii 1 credit</p> <p>Marirea capacității de efort fizic și intelectual; Îmbunătățirea calităților motrice de bază; Consolidarea și perfecționarea elementelor și procedeelor de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive, aplicarea lor în jocuri bilaterale și activități independente Consolidarea noțiunilor legate de regulamentele de desfășurare a diferitelor competiții ; Insusirea noțiunilor elementare de prim ajutor în sport; Insusirea noțiunilor de bază pentru o alimentație sănătoasă;</p>

8. Conținuturi

8.1 Curs (teme, număr de ore, bibliografie)	Metode de predare
8.2 Seminar / laborator (teme, număr de ore, bibliografie)	Metode de predare
Descrierea conținutului : <ul style="list-style-type: none"> - Poziții fundamentale, așezare și deplasare în teren - 4 ore - Lovituri simple, servicii, exerciții de preluare, prindere și pasare a mingii de pe loc și din alergare- 4 ore - Exerciții de finalizare a acțiunilor tehnice și tehnico-tactice elementare, exerciții de marcaj și demarcaj- 4 ore - Participarea globală la jocuri pe terenuri normale cu diferite efective.- 4 ora - Creșterea forței și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterilor și halterelor -4 ora - Îmbunătățirea formelor de manifestare ale vitezei (reacție, repetiție, deplasare, execuție prin exerciții specifice), ameliorarea indicilor de coordonare generală și îndemănare specifică diferitelor ramuri specifice- 2 ora - Creșterea mobilității și supleții la nivelul diferitelor segmente- 3 ora - Noțiuni despre regulamentul jocurilor sportive, nutriție - 3 ore 	- explicații, demonstrații expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții.

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 și 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 sporită.

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">- obligativitatea îndeplinirii cerințelor aferente fiecărui seminar;- teste periodice de evaluare a cunoștințelor;- prezența activă la orele de seminar;- implicarea activă în desfășurarea activităților specifice		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