

## 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	

### 2. Date despre disciplină

#### Cod disciplină EF 2209

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	II	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	1	din care:			1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care:	3.5 curs		3.6 seminar
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	C1 Menținerea unei stări optime de sănătate a celor care practică exercițiile în mod conștient și sistematic, creșterea potențialului lor de muncă și de viață
	C1.1 Cunoașterea teoriilor și metodelor de bază din domeniul educației fizice și sportului, utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională
	C1.2 Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și desfășurarea activității.
	C1.3 Utilizarea principiilor și metodelor de predare pentru rezolvarea situațiilor tipice domeniului activității de educație fizică

	<p><b>C2</b> .Favorizarea proceselor de creștere si optimizare a dezvoltării corporale</p> <p>C2.1.Cunostinte teoretice si practice necesare pentru desfasurarea activitatii la disciplina respective;</p> <p>C2.2 Formarea unui bagaj motric necesar in realizarea activitatilor fizice din timpul liber;</p> <p>C2.3. Transpunerea cunostiņelor teoretice dobândite in practicarea exercițiului fizic in mod independent;</p> <p><b>C3</b> Educarea calităților motrice de bază si a celor specifice sporturilor;</p> <p>C3.1 Cunoașterea principalelor calități motrice si metodele de educare ale acestora;</p> <p>C3.2. Utilizarea cunoștiņelor de bază (concepte, teorii, metode) la realizarea unei condiții fizice optime pentru eficientizarea si creșterea calității vieții;</p> <p>C3.3. Creerea unei culturi fizice menite in a utiliza exercițiile fizice in scopul perfecționării potențialelor biologic,spiritual și motric al omului;</p>
<b>Competențe transversale</b>	<p>CT1</p> <p>Formarea unui bagaj motric necesar in realizarea activitatilor fizice din timpul liber</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>Marirea capacitatii de efort fizic si intelectual;</p> <p>Îmbunătățirea calităților motrice de bază;</p> <p>Consolidarea si perfectionarea elementelor și procedeele de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive, aplicarea lor în jocuri bilaterale si activitati independente</p> <p>Consolidarea noțiunilor legate de regulamentele de desfășurare a diferitelor competiții ;</p> <p>Insusirea notiunilor elementare de prim ajutor in sport;</p> <p>Insusirea notiunilor de baza pentru o alimentatie sanatoasa;</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
<p>Descrierea conținutului :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziții fundamentale, așezare și deplasare în teren - 2 ore Format <i>fizic</i></li> <li>- Lovituri simple, servicii, exerciții de preluare, prindere și pasare a mingii de pe loc și din alergare- 4 ore Format <i>fizic</i></li> <li>- Exerciții de finalizare a acțiunilor tehnice și tehnico-tactice elementare, exerciții de marcaj și demarcaj- 2 ore Format <i>fizic</i></li> <li>- Participarea globală la jocuri pe terenuri normale cu diferite efective.- 1 ora Format <i>fizic</i></li> <li>- Creșterea forței și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterilor și halterelor -1 ora Format <i>fizic</i></li> <li>- Îmbunătățirea formelor de manifestare ale vitezei (reacție, repetiție, deplasare, execuție prin exerciții specifice), ameliorarea indicilor de coordonare generală și îndemănare specifică diferitelor ramuri specifice- 1 ora Format <i>fizic</i></li> <li>- Creșterea mobilității și supleții la nivelul diferitelor segmente- 1 ora Format <i>fizic</i></li> <li>- Noțiuni despre regulamentul jocurilor sportive, nutriție - 2 ore Format <i>online</i></li> </ul>	<p>- explicații, demonstrații expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții.</p>

Bibliografie aplicații (seminar / laborator / proiect):

### **Bibliografie selective**

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

Ulmeanu, Constantin, -Noțiuni de fiziologie cu aplicații la exercitiile fizice, Editura UCFS, 1966.

Dragnea, A., Bota, Aura, -Teoria activității motrice, Editura Didactica și Pedagogica, R.A., București, 1999.

Teodorescu, Leon.-Terminologia educației fizice și sportului, Editura Stadion, 1973

Petronela Paraschiv - Curs de handbal pentru studenții din învățământul cu profil tehnic, Editura PIM, Iași, 2016, ISBN: 978-606-13-3346-2

Petronela Paraschiv - Bodybuilding – Indrumar metodic pentru studenții din învățământul cu profil tehnic Editura PIM,Iași, 2016, ISBN: 978-606-13-3344-8

Petronela Paraschiv - Handbal – Caiet de lucrări practice pentru studenții din învățământul superior cu profil tehnic Editura Pim, Iași, 2016, ISBN: 978-606-13-3346

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

Eugen Duma – Accidente sportive- Etiopatogenie, simptomatologie și prim ajutor, Editura Risoprint, Cluj Napoca, 2009

Tudor Sbenghe – Kinesiologie știința mișcării, Editura Medicala, București, 2008

Mihaela Bilic – Sănătatea are gust, Editura Curtea Veche, , 2019

Paula Drosescu, Igiena și Controlul medical în Sport, Editura Tehnopress din Iași, 2005

<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 muncă 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"> <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			
Insusirea elementelor de bază, teoretice și practice necesare pentru desfășurarea lecției de educație fizică.			

Data completării:  
30.09.2023

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în Departament

Semnătura Directorului de Departament