

# FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	<i>Universitatea „Petre Andrei” din Iași</i>
1.2 Facultatea	<i>Economie</i>
1.3 Departamentul	<i>Științe Economice</i>
1.4 Domeniul de studii	<i>Finanțe</i>
1.5 Ciclul de studii	<i>Licență</i>
1.6 Programul de studii / Calificarea	<i>Finanțe și Bănci</i>

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<i>Educație fizică</i>						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	<i>Conf. univ. dr. PARASCHIV Petronela</i>						
2.4 Anul de studiu	<b>II</b>	2.5 Semestrul	<b>III</b>	2.6 Tipul de evaluare	<b>C.</b>	2.7 Regimul disciplinei	<b>OB.</b>

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	<b>1</b>	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar / laborator	<b>1</b>
3.4 Total ore din planul de învățământ	<b>14</b>	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar / laborator	<b>14</b>
3.7 Distribuția fondului de timp					ore
Participare la orele de curs și seminar					<b>14</b>
Studiul după manual / suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					57
3.8 Total ore studiu individual					<b>86</b>
3.9 Total ore pe semestru					<b>100</b>
3.10 Numărul de credite					<b>4</b>

## 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 susținute în cadrul seminarelor conform graficului întocmit de profesor de comun acord cu studenții.

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	
--------------------------------	--

<b>Competențe transversale</b>	<b>CT1</b> Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă, riguroasă, eficientă și responsabilă <b>CT2</b> Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei
--------------------------------	---

### 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	Stimularea practicării independente a exercitiului fizic; Îmbunătățirea calităților și deprinderilor motrice de bază; Înșușirea și consolidarea unor elemente și procedee de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive, fitness, aplicarea lor în jocuri bilaterale sau activități individuale; Învățarea unor noțiuni de bază legate de regulamentele de desfășurare a diferitelor competiții.

### 8. Conținuturi

8. 1 Curs (teme, număr de ore, bibliografie)	Metode de predare
<b>8. 2 Seminar / laborator (teme, număr de ore, bibliografie) – 14 ore</b>	Metode de predare
- 1 Exerciții de front și formații, variante de mers și alergare, exerciții simple pe sol – 1 ora	explicatii, demonstrații, expunere scrisa si verbala , analiza individuala, corectare si autocorectare, exercitii
- 2. Exerciții sub forma de joc și elemente dinamice simple din gimnastica – 2 ore	explicatii, demonstrații, expunere scrisa si verbala , analiza individuala, corectare si autocorectare, exercitii
- 3. Trasee aplicative combinate cu elemente de echilibru, escaladare, transport – 3 ore	explicatii, demonstrații, expunere scrisa si verbala , analiza individuala, corectare si autocorectare, exercitii
- 4. 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 – 3 ore	explicatii, demonstrații, expunere scrisa si verbala , analiza individuala, corectare si autocorectare, exercitii
- 5. Participarea globala la jocuri pe terenuri reduse și normale cu diferite efective, notiuni despre regulamentul jocurilor sportive, nutriție – 3 ore	explicatii, demonstrații, expunere scrisa si verbala , analiza individuala, corectare si autocorectare, exercitii
- 6. Creșterea forței și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterilor si halterelor/utilizarea greutatii corpului – 2 ore	explicatii, demonstrații, expunere scrisa si verbala , analiza individuala, exercitii
Bibliografie aplicații (seminar / laborator / proiect):	

**Bibliografie selective**

Cârstea, Ghe., - Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului, editura AN- DA, București, 2000  
 Dragnea, A., Bota, Aura, -Teoria activității motrice, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 1999.  
 Petronela Paraschiv - Bodybuilding – Indrumar metodic pentru studentii din învățământul cu profil tehnic  
 Editura PIM, Iasi, 2016, ISBN: 978-606-13-3344-8  
 Petronela Paraschiv - Handbal – Caiet de lucrări practice pentru studentii din învățământul superior cu profil tehnic  
 Editura Pim, Iasi, 2016, ISBN: 978-606-13-3346  
 Petronela Paraschiv - Fotbal – Lecții introductive pentru studenții din învățământul superior cu profil etnic  
 Editura Pim, Iasi, 2016, ISBN: 978-606-13-3345-5  
 Mihaela Bilic – Sănătatea are gust, Editura Curtea Veche, 2019  
<http://www.cmmi.tuiasi.ro/studenti/cursuri/>

**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	- obligativitatea îndeplinirii cerințelor aferente fiecărui seminar; - teste periodice de evaluare a cunoștințelor; - prezența activă la orele de seminar; - implicarea activă în desfășurarea activităților specifice	• Frecvență, calitatea interacțiunii, studiu de caz	100%
10.6 Standard minim de performanță			
• Insusirea elementelor de bază, teoretice și practice necesare pentru desfășurarea lecției de educație fizică			

Data completării: 22.09.2023

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în Departament: 28.09.2023

Semnătura Directorului de Departament