

## 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>Marketing</i>
1.5 Ciclu de studii	<i>Licență</i>
1.6 Programul de studii / Calificarea	<i>Marketing</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>IV</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>11</b>	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar / laborator	<b>11</b>
3.7 Distribuția fondului de timp					ore
Participare la orele de curs și seminar					<b>11</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					60
3.8 Total ore studiu individual					<b>89</b>
3.9 Total ore pe semestru					<b>100</b>
3.10 Numărul de credite					<b>4</b>

### 4. Preconții (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

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

<b>Competențe transversale</b>	<p><b>CT1</b> Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă, riguroasă, eficientă și responsabilă</p> <p><b>CT2</b> Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei</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 capacității de efort fizic și intelectual;</p> <p>Îmbunătățirea calităților motrice de bază;</p> <p>Consolidarea și perfecționarea elementelor și procedeele de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive, aplicarea lor în jocuri bilaterale și activități independente;</p> <p>Consolidarea noțiunilor legate de regulamentele de desfășurare a diferitelor competiții;</p> <p>Însușirea noțiunilor elementare de prim ajutor în sport;</p> <p>Însușirea noțiunilor de bază pentru o alimentație sănătoasă.</p>

### 8. Conținuturi

8.1 Curs (teme, număr de ore, bibliografie) – 14 ore	Metode de predare
<b>8.2 Seminar / laborator (teme, număr de ore, bibliografie) – 11 ore</b>	Metode de predare
1. Poziții fundamentale, așezare și deplasare în teren - 2 ore	explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții.
2. Exerciții de finalizare a acțiunilor tehnice și tehnico-tactice elementare, exerciții de marcaj și demarcaj - 2 ore	explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții.
3. Participarea globală la jocuri pe terenuri normale cu diferite efective - 2 ore	explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții.
4. Creșterea forței și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterilor și halterelor - 2 ore	explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții.
5. Îmbunătățirea formelor de manifestare ale vitezei (reacție, repetiție, deplasare, execuție prin exerciții specifice), ameliorarea indicilor de coordonare generală și îndemânare specifică diferitelor ramuri specifice - 2 ore	explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții.
6. Noțiuni despre regulamentul jocurilor sportive, nutriție - 2 ore <i>online</i>	explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză

	individuala, corectare si autocorectare, exercitii.
--	---

Bibliografie aplicații (seminar / laborator / proiect):

**Bibliografie**

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

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

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

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

Petronela Paraschiv - Fotbal – Lecții introductive pentru studenții din învățământul superior cu profil ethnic  
Editura Pim, Iasi, 2016, ISBN: 978-606-13-3345-5

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

Tudor Sbenghe – Kinesiologie stiinta miscarii, Editura Medicala, Bucuresti, 2008

<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 întrească 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	Implicarea în pregătirea și desfășurarea activităților de seminar.	• 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

