

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA "PETRE ANDREI" DIN IAȘI
1.2 Facultatea	Psihologie, Științele Educației și Asistență Socială
1.3 Departamentul	Psihologie și Asistență Socială
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Psihologie

### 2. Date despre disciplină Cod disciplină PP2108

2.1 Denumirea disciplinei	Educație Fizică 3						
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	3	2.6 Tipul de evaluare	colocviu	2.7 Regimul disciplinei	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs		3.3 seminar / laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs		3.6 seminar / laborator	14
3.7 Distribuția fondului de timp					ore
Participare la orele de curs și seminar					14
Studiul după manual / suport de curs, bibliografie și notițe					0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					-
3.8 Total ore studiu individual					11
3.9 Total ore pe semestru					25
3.10 Numărul de credite					1

### 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 studentii.

### 6. Competențele specifice acumulate

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

<b>Competențe transversale</b>	<b>CT2</b> Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară pe diverse paliere ierarhice 1 credit
--------------------------------	---

### 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

<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>
Descrierea conținutului :  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții de front și formații, variante de mers și alergare, exerciții simple pe sol – <b>1 ora</b> Format <i>fizic</i></li> <li>- Exerciții sub forma de joc și elemente dinamice simple din gimnastica - <b>2 ore</b> Format <i>fizic</i></li> <li>- Trasee aplicative combinate cu elemente de echilibru, escaladare, transport – <b>2 ore</b> Format <i>fizic</i></li> <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 – <b>2 ore</b> Format <i>fizic</i></li> <li>- Participarea globală la jocuri pe terenuri reduse și normale cu diferite efective - <b>3 ore</b> Format <i>fizic</i></li> <li>- Creșterea forței și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterilor și halterelor/ utilizarea greutății corpului - <b>2 ore</b> Format <i>fizic</i></li> <li>- Noțiuni despre regulamentul jocurilor sportive, nutriție. - <b>2 ore</b> Format <i>online</i></li> </ul>	- explicații, demonstrații expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții.

**Bibliografie aplicații (seminar / laborator / proiect):****Bibliografie selectivă:**

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

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

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

Teodorescu, Leon,*Terminologia educatiei fizic si sportului*, Editura Stadion, 1973

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

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

Petronela Paraschiv - *Handbal – Caiet de lucrari practice pentru studentii din invatamantul 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 tehnic ( AN II)*Editura Pim, Iasi, 2016, ISBN: 978-606-13-3345-5

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

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

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

Paula Drosescu, *Igiena si Controlul medical in Sport*, Editura Tehnopress din Iași, 2005

<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 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"> <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 rolurilor profesionale la nivelul unei echipe multidisciplinare într-o situație dată și realizarea unui portofoliu cu descrierea respectivelor roluri profesionale			

Data completării:  
20.09.2023

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în Departament  
27.09.2023

Semnătura Directorului de Departament