

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 / Psiholog

2. Date despre disciplină Cod disciplină PP 2207

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	4	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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					-
3.8 Total ore studiu individual					36
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 susținute în cadrul seminarelor conform graficului întocmit de profesor de comun acord cu studentii.

6. Competențele specifice acumulate

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

Competențe transversale	CT2 Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară pe diverse paliere ierarhice 1 credit
	CT3 Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social. 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	<p>Marirea capacitatii de efort fizic si intelectual;</p> <p>Îmbunătățirea calităților motrice de bază; Consolidarea si perfectionarea elementelor și procedeele de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive, aplicarea lor în jocuri bilaterale si activitati independente Consolidarea noțiunilor legate de regulamentele de desfășurare a diferitelor competiții ; Insusirea notiunilor elementare de prim ajutor in sport; 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"> - Poziții fundamentale, așezare si deplasare în teren - 2 ore Format <i>fizic</i> - Lovituri simple, servicii, exerciții de preluare, prindere și pasare a mingii de pe loc și din alergare- 4 ore Format <i>fizic</i> - Exerciții de finalizare a acțiunilor tehnice și tehnico-tactice elementare, exerciții de marcaj și demarcaj- 2 ore Format <i>fizic</i> - Participarea globala la jocuri pe terenuri normale cu diferite efective. - 1 ora Format <i>fizic</i> - Creșterea forței și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterilor si halterelor -1 ora Format <i>fizic</i> 	<p>- explicatii, demonstrații expunere scrisa si verbala , analiza individuala, corectare si autocorectare, exercitii.</p>

- 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>	
- Creșterea mobilității și supleții la nivelul diferitelor segmente- 1 ora Format <i>fizic</i>	
- Noțiuni despre regulamentul jocurilor sportive, nutriție - 2 ore Format <i>online</i>	

Bibliografie aplicații (seminar / laborator / proiect):

Bibliografie selectivă

1. Cârstea, Ghe., - *Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului*, editura AN- DA, București, 2000
2. Ulmeanu, Constantin, -*Noțiuni de fiziologie cu aplicații la exercițiile fizice*, Editura UCFS, 1966.
3. Dragnea, A., Bota, Aura, -*Teoria activității motrice*, Editura Didactica și Pedagogică, R.A., București, 1999.
4. Teodorescu, Leon.-*Terminologia educației fizice și sportului*, Editura Stadion, 1973
5. Petronela Paraschiv - *Curs de handbal pentru studenții din învățământul cu profil tehnic*, Editura PIM, Iași, 2016, ISBN: 978-606-13-3346-2
6. Petronela Paraschiv - *Bodybuilding – Îndrumar metodic pentru studenții din învățământul cu profil tehnic* Editura PIM, Iași, 2016, ISBN: 978-606-13-3344-8
7. Petronela Paraschiv - *Handbal – Caiet de lucrări practice pentru studenții din învățământul superior cu profil tehnic*, Editura Pim, Iași, 2016, ISBN: 978-606-13-3346
8. 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
9. Eugen Duma – *Accidente sportive- Etiopatogenie, simptomatologie și prim ajutor*, Editura Risoprint, Cluj Napoca, 2009
10. Tudor Sbenghe – *Kinesiologie știința mișcării*, Editura Medicală, București, 2008
11. Mihaela Bilic – *Sănătatea are gust*, Editura Curtea Veche, , 2019
12. Paula Drosescu, *Igiena și Controlul medical în 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 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"> - 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			
Insusirea elementelor de bază, teoretice și practice necesare pentru desfășurarea lecției de educație fizică.			

Data completării:
20.09.2023

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în Departament

Semnătura Directorului de Departament

27.09.2023