

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: PP1108

2.1 Denumirea disciplinei	Educație Fizică I						
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	I	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	colocviu	2.7 Regimul disciplinei	Ob.

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					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
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 studenții.

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	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
-	
-	
8. 2 Seminar / laborator (teme, număr de ore, bibliografie)	Metode de predare
Descrierea conținutului : <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de front și formații, variante de mers și alergare, exerciții simple pe sol – 1oră Format <i>fizic</i> - Exerciții sub forma de joc și elemente dinamice simple din gimnastica - 2 ore Format <i>fizic</i> - Trasee aplicative combinate cu elemente de echilibru, escaladare, transport - 2 ore Format <i>fizic</i> - 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 – 2 ore Format <i>fizic</i> - Participarea globala la jocuri pe terenuri reduse și normale cu diferite efective - 3 ore Format <i>fizic</i> - Creșterea forței și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterilor si halterelor/ utilizarea greutatii corpului - 2 ore Format <i>fizic</i> 	explicații, demonstrații, expunere scrisă si verbală, analiza individuală, corectare și autocorectar exerciții.

- Notiuni despre regulamentul jocurilor sportive, nutriție - 2 ore Format <i>online</i>	
--	--

Bibliografie aplicații (seminar / laborator / proiect):

Bibliografie selectivă

1. Cârstea, Ghe.,(2000) - *Teoria si Metodica Educației Fizice și Sportului*, editura AN- DA, Bucuresti,
2. Dragnea, A., Bota, Aura,1999 -*Teoria activitatii motrice*, Editura Didactica si Pedagogica, R.A., Bucuresti, .
3. Teodorescu, Leon, 1973-*Terminologia educatiei fizic si sportului*, Editura Stadion.
4. Petronela Paraschiv, 2016 - *Curs de handbal pentru studentii din invatamantul cu profil tehnic*, Editura PIM, Iasi, ISBN: 978-606-13-3346-2
5. Petronela Paraschiv, 2016- *Bodybuilding – Indrumar metodic pentru studentii din invatamantul cu profil tehnic*, Editura PIM,Iasi, ISBN: 978-606-13-3344-8
6. Petronela Paraschiv, 2016- *Handbal – Caiet de lucrari practice pentru studentii din invatamantul superior cu profil tehnic*, Editura Pim, Iasi, ISBN: 978-606-13-3346
7. Petronela Paraschiv,2016- *Fotbal – Lecții introductive pentru studenții din învățământul superior cu profil tehnic (AN II)*, Editura Pim, Iasi, ISBN: 978-606-13-3345-5
8. Eugen Duma, 2009– *Accidente sportive- Etiopatogenie, simptomatologie si prim ajutor*, Editura Risoprint, Cluj Napoca.
9. Tudor Sbenghe, 2008– *Kinesiologie stiinta miscarii*, Editura Medicala, Bucuresti.
10. Mihaela Bilic, 2019 – *Sănătatea are gust*, Editura Curtea Veche.
11. Paula Drosescu 2005, *Igiena si Controlul medical in Sport*, Editura Tehnopress din Iași.
12. Ulmeanu, Constantin,1966 -*Notiuni de fiziologie cu aplicatii la exercitiile fizice*, Editura UCFS.
13. <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 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	<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			
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