

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	ASISTENȚĂ SOCIALĂ
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii / Calificarea	ASISTENȚĂ SOCIALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație Fizică 1, 2		
2.2 Titularul activităților de curs			
2.3 Titularul activităților de seminar / lucrări	Conf. univ. dr. Petronela PARASCHIV		
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1,2
2.6 Tipul de evaluare	Colocv.	2.7 Regimul disciplinei	DOB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1/1	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar / laborator	1/1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14/14	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar / laborator	14/14
3.7 Distribuția fondului de timp					ore
3.7.1. Participare la orele de curs și de seminar/lucrări/practică de specialitate					14
3.7.2. Examinări					2
3.7.3. Studiul după manual / suport de curs, bibliografie și notițe					10
3.7.4. Documentare suplimentară în bibliotecă și pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
3.7.5. Pregătire seminare / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
3.7.6. Consultații					2
3.8. Total ore studiu individual					34
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 rezultate ale învățării	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului / lucrărilor / practicii	Testele, probele de control vor fi sustinute în cadrul seminarelor conform graficului întocmit de profesor de comun acord cu studentii.

6. Obiectivul general al disciplinei

Întărirea sănătății și dezvoltarea armonioasă a organismului
--

7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul explică procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ
Aptitudini	Studentul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. Studentul analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului
Responsabilitate și autonomie	Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice.

8. Metode de predare

Ca metode de predare vor fi utilizate explicațiile, demonstrațiile, expunerea, corectarea și autocorectarea, metode care să favorizeze practicarea în mod conștient și sistematic a exercițiilor fizice pentru menținerea unei stări optime de sănătate, creșterea potențialului de muncă și de viață.

9. Conținuturi

9. 2 Seminar/laborator	Metode de predare
- Poziții fundamentale, așezare și deplasare în teren, scoala alergării, scoala săriturilor 4 ore - Lovituri simple, servicii, exerciții de preluare, prindere și pasare a mingii de pe loc și din alergare 4 ore - Exerciții de finalizare a acțiunilor tehnice șitehnic-tactice elementare, exerciții de marcaj și demarcaj 4 ore - Participarea globală la jocuri bilaterale pe terenuri normale cu diferite efective. 4 ore - Creșterea forței și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterilor și halterelor, exerciții de tonifiere musculară cu greutatea propriului corp 4 ore - Îmbunătățirea formelor de manifestare ale vitezei (reacție, repetiție, deplasare, execuție prin exerciții specifice), ameliorarea indicilor de coordonare generală și îndemănare specifică diferitelor ramuri specifice 4 ore - Creșterea mobilității și supleții la nivelul diferitelor segmente 2 ore - Noțiuni despre regulamentul jocurilor sportive, nutriție 2 ore	explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiza individuală, corectare și autocorectare, exerciții.
Bibliografie selectivă Carol A Oatis PT, PhD, <i>Kinesiology: The Mechanics and Pathomechanics of Human Movement</i> , LWW, 2016 Leon Fraser, <i>Cambridge IGCSE (TM) Physical Education Student's Book</i> , Harper Collins Publishers, 2017 Tony Scott, <i>Physical Education</i> , Pearson, 2016 Teodorescu, Leon.-Terminologia educației fizice și sportului, Editura Stadion, 1973 Paraschiv Petronela, <i>Curs de baschet pentru studenții cu profil tehnic</i> , Editura PIM, 2024, ISBN 978-606-13-8868-4 Paraschiv Petronela, <i>Activități fizice și jocuri recreative</i> , Editura PIM, 2024, ISBN 978-606-13-8869-1 Petronela Paraschiv - Curs de handball pentru studenții din învățământul cu profil tehnic, Editura PIM, Iași,	

2016, ISBN: 978-606-13-3346-2
 Petronela Paraschiv - Bodybuilding – Indrumar metodologic 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 (ANII) 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, Igienă și Controlul medical în Sport, Editura Tehnopress din Iași, 2005
<http://www.cmmi.tuiasi.ro/studenti/cursuri/>
<https://www.frbaschet.ro/public/storage/pages/Regulamente>
 CURS-DE-BASCHE-ET-PENTRU-STUDENTII-CU-PROFIL-TEHNIC-1.pdf – <https://sim.tuiasi.ro/wp-content/uploads/2024/12/1>
<https://sim.tuiasi.ro/wp-content/uploads/2024/10/FOTBAL.pdf>
https://sim.tuiasi.ro/wp-content/uploads/2024/12/ACTIVIT%C4%82%C8%9AI-FIZICE-%C8%98I-JOCURI-RECREATIVE_ParaschivPetronela.pdf
<https://frvolei.eu/wp-content/uploads/2022/08/Regulamentul-jocului-2021-2024.pdf>

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală
10.4 Evaluare sumativă (Examen / Colocviu / Proiect)			
10.5 Evaluare continuă (pe parcursul seminarelor / laboratoarelor etc.)	- obligativitatea îndeplinirii cerințelor aferente fiecărui seminar; - prezența activă la orele de seminar; - implicarea activă în desfășurarea activităților specifice	- participare la teste fizice initiale, intermediare , finale - teste teoretice periodice de evaluare a cunoștințelor	100%
10.6 Condiții de promovare			
Insusirea elementelor de bază, teoretice și practice necesare pentru desfășurarea lecției de educație fizică. Capacitatea de practicare independent a exercitiilor fizice. Obținerea notei finale 5 la colocviu			

Data completării	Titular de curs (semnătura)	Titular de seminar / lucrări (semnătura)
19.09.2025		Conf.univ.dr. Petronela PARASCHIV 
Data avizării în department 01.10.2025	Director de departament (semnătura)	

	Lect.univ.dr. Alexandru BODNARIU 	
--	---	--