

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	<i>Universitatea „Petre Andrei” din Iași</i>
1.2 Facultatea	<i>Drept, Economie, Științe Politice și Administrative</i>
1.3 Departamentul	<i>Științe Economice</i>
1.4 Domeniul de studii	<i>Finanțe</i>
1.5 Ciclul de studii	<i>Licență</i>
1.6 Programul de studii / Calificarea	<i>Finanțe și Bănci</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	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare*	C
				2.7 Regimul disciplinei**	OB

* Examen / Colocviu / Proiect

** Obligatoriu / Opțional / Facultativ

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

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
3.7.1. Participare la orele de curs și seminar / lucrări / practică de specialitate*					14
3.7.2. Examinări*					2
3.7.3. Studiul după manual / suport de curs, bibliografie și notițe					15
3.7.4. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
3.7.5. Pregătire seminarii / 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

* Activitățile din categoriile 3.7.1. și 3.7.2. fac parte din orele didactice.

** Orele de studiu individual cuprind activitățile din categoriile: 3.7.3., 3.7.4., 3.7.5. și 3.7.6.

Notă: Se recomandă ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice.

*** Totalul orelor pe semestru rezultă din înmulțirea numărului de credite alocate disciplinei cu 25 ore / credit.

4. Precondiții (unde este cazul)

4.1 De curriculum	
4.2 De rezultate ale învățării	

5. Condiții

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 studenții.

6. Obiectivul general al disciplinei

Obiectivul general al disciplinei îl constituie îmbunătățirea stării de sănătate și dezvoltarea armonioasă a organismului, stimularea practicării independente a exercitiului fizic prin cunoașterea beneficiilor aduse de activitatea fizică corpului uman. Dezvoltarea calităților și deprinderilor motrice de bază reprezintă fundamentul pentru practicarea exercitiului fizic într-o manieră cat mai corectă în evitarea accidentărilor. Însușirea și consolidarea unor elemente și procedee de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive, fitness, aplicarea lor în jocuri bilaterale sau activități individuale

7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul: Explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional. Cunoașterea teoriilor și metodelor de bază din domeniul educației fizice și sportului, utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională Deține cunoștințe teoretice și practice necesare pentru desfășurarea activității la disciplina respectivă Dobândirea unui bagaj motric necesar în realizarea activităților fizice din timpul liber Cunoașterea principalelor calități motrice și metodele de educare ale acestora
Aptitudini	Studentul: Utilizarea metodelor de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire. Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și desfășurarea activității. Utilizarea principiilor și metodelor de predare pentru rezolvarea situațiilor tipice din domeniul activității de educație fizică Utilizarea cunoștințelor în vederea practicării exercitiului fizic în mod independent, în condiții de siguranță deplină.
Responsabilitate și autonomie	Studentul: Alege variante de predare adecvate contextului educațional. Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicării exercițiilor fizice. Creează o cultură fizică menită să utilizeze exercițiile fizice în scopul perfecționării potențialului biologic, spiritual și motric al omului. Integrarea în grupul de lucru și aplică tehnici de relaționare eficientă în echipă, punând accent pe comportamentul de tip fair play.

8. Metode de predare

Activitatea de predare se axează prioritar pe explicații și demonstrații practice, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții. Sunt puse la dispoziție studenților pe site-urile facultății îndrumare pe diferite ramuri de sport, cursuri cu noțiuni tehnico-tactice și de regulament. Prezentările conțin imagini și schițe, astfel încât informațiile să fie ușor de înțeles și asimilate.

Metoda de predare este bazată și pe modele de învățare prin utilizarea jocurilor dinamice, prin consolidarea elementelor prin acțiuni cât mai apropiate de regulamentul pe ramuri diferite de sport, precum și perfecționarea acestora utilizând elemente tehnico-tactice și noțiuni de regulament oficial pe sporturi diferite.

9. Conținuturi

9.2 Seminar	Metode de predare	Timp alocat
-Exerciții de front și formații, variante de mers și alergare, exerciții simple pe sol – 1 ora -Exerciții sub forma de joc și elemente dinamice simple din gimnastica -2ore -Trasee aplicative combinate cu elemente de echilibru, escaladare, transport – 2 ore -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 marșaj și demarșaj – 2 ore -Participarea globală la jocuri pe terenuri reduse și normale cu diferite efective- 3ore -Creșterea forței și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterilor și halterelor/ utilizarea greutății corpului- 2 ore -Noțiuni despre regulamentul jocurilor sportive, nutriție - 2 ore Bibliografie: Cârstea, Ghe., - Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului, editura AN- DA, București, 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/>
[Curs-de-Baschet-pentru-studentii-cu-profil-tehnic-1.pdf – https://sim.tuiasi.ro/wp-content/uploads/2024/12/](https://sim.tuiasi.ro/wp-content/uploads/2024/12/Curs-de-Baschet-pentru-studentii-cu-profil-tehnic-1.pdf)
<https://sim.tuiasi.ro/wp-content/uploads/2024/10/Handbal.pdf>
 Elemente și noțiuni tehnico-tactice din fotbal pentru studenții cu profil tehnic - <https://sim.tuiasi.ro/wp-content/uploads/2024/10/FOTBAL.pdf> indrumar on-line

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)			Se recomandă ca ponderea să concorde cu numărul de ore alocat fiecărui tip de activitate (Curs / seminar).
10.5 Evaluare continuă (pe parcursul seminarelor / laboratoarelor etc.)	Capacitatea de aplicare în practică a cunoștințelor învățate. Capacitatea de analiză, de interpretare personală, originalitatea, creativitatea	- participare activă la activități; - test de evaluare.	100%
10.6 Condiții de promovare			
Insusirea elementelor de baza, teoretice si practice necesare pentru desfasurarea lectiei de educație fizică. Rezultatul evaluării finale rezultă prin considerarea punctajelor și ponderilor alocate fiecărei activități din cadrul disciplinei. Se vor acorda note întregi de la 10 la 1, nota 5 certificând dobândirea rezultatelor învățării minimale aferente unei discipline și acordarea creditelor de studii aferente acesteia.			

Data completării
22.09.2025

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament
29.09.2025

Semnatura Directorului de Departament