FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	***Universitatea „Petre Andrei" din Iaşi***
1.2 Facultatea	***Drept, Economie, Ştiinţe Politice şi Administrative***
1.3 Departamentul	***Ştiinţe Economice***
1.4 Domeniul de studii	***Finanţe***
1.5 Ciclul de studii	***Licenţă***
1.6 Programul de studii/Calificarea	***Finanţe şi Bănci***

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				***Educaţie fizică***			
2.2 Titularul activităţilor de curs				–			
2.3 Titularul activităţilor de seminar				*Conf. univ. dr.* ***PARASCHIV Petronela***			
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 / Opţional / Facultativ

3. Timpul total estimat al activităţilor 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 învăţământ	**14**	din care: 3.5 curs	–	3.6 seminar/~~laborator~~	**14**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
3.7.1. Participare la orele de curs şi seminar / lucrări practice / practică de specialitate*					**14**
3.7.2. Examinări*					**2**
3.7.3. Studiul după manual / suport de curs, bibliografie şi notiţe					12
3.7.4. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					8
3.7.5. Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					12
3.7.6. Consultaţii					2
3.8 Total ore studiu individual**					**34**
3.9 Total ore pe semestru***					**50**
3.10 Numărul de credite					**2**

* Activităţile din categoriile 3.7.1. şi 3.7.2. fac parte din orele didactice.
** Orele de studiu individual cuprind activităţile din categoriile: 3.7.3., 3.7.4., 3.7.5. şi 3.7.6.
Notă: Se recomandă ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puţin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice.
*** Totalul orelor pe semestru rezultă din înmulţirea numărului de credite alocat disciplinei cu 25 ore / credit.

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	
4.2 De rezultate ale învăţării	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	–
5.2. de desfăşurare a seminarului	• Testele, probele de control vor fi susţinute în cadrul seminarelor conform graficului întocmit de profesor de comun acord cu studenţii

6. Obiectivul general al disciplinei

Obiectivul general al disciplinei îl constituie îmbunătăţirea stării de sănătate şi dezvoltarea armonioasă a organismului, stimularea practicării independente a exerciţiului fizic prin cunoaşterea beneficiilor aduse de activitatea fizică corpului uman. Dezvoltarea calităţilor şi deprinderilor motrice de bază reprezintă fundamentul pentru practicarea exerciţiului fizic într-o manieră cât mai corectă în evitarea accidentărilor. Însuşirea şi consolidarea unor

elemente şi procedee de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive, fitness, aplicarea lor în jocuri bilaterale sau activităţi 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. Cunoaşte teoriile şi metodele de bază din domeniul educaţiei fizice şi sportului, utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională Deține cunoștințe teoretice și practice necesare pentru desfășurarea activității la disciplina respectivă Dobândește un bagaj motric necesar în realizarea activităților fizice din timpul liber Cunoaște principalele calități motrice și metodele de educare ale acestora.
Aptitudini	Studentul: Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire. Utilizează cunoştinţele de bază pentru explicarea şi desfăşurarea activităţii. Utilizează principiile şi metodele de predare pentru rezolvarea situaţiilor tipice domeniului activităţii de educaţie fizică Utilizează cunoștințele în vederea practicării exercițiului 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. Crează o cultură fizică menită a utiliza exercițiile fizice în scopul perfecționării potențialului biologic, spiritual și motric al omului. Integrează în grupul de lucru și aplică tehnici de relaţionare eficientă în echipa, punând accent pe comportamentul de tip fair play Promovează spiritul de iniţiativă, dialogul, cooperarea, atitudinea pozitivă şi respectul faţă de ceilalţi, diversitatea şi multiculturalitatea și îmbunătăţirea continuă a propriei activităţi. Transpune cunoștințele teoretice dobândite în practicarea exercițiului fizic în mod independent Respectă principiile, normele şi valorile de etică în executarea corectă și la termen a sarcinilor profesionale, prin abordarea unei strategii de muncă riguroase, eficiente şi responsabile în luarea deciziilor pentru rezolvarea problemelor.

8. Metode de predare

Activitatea de predare se axează prioritar pe explicatii și demonstatii 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 notiuni tehnico tactice și de regulament. Prezentările conțin imagini și schițe, astfel încât informațiile să fie ușor de înțeles și asimilat. Metoda de predare este bazată şi pe modele de învățare prin utilizarea jocurilor dinamice, prin consolidarea elementelor prin acțiuni cît mai apropiate de regulamentul pe ramuri diferite de sport, precum și perfecționarea acestora utilizând elemente tehnico-tactice şi noțiuni de regulament oficial pe sporturi diferite.

9. Conţinuturi

9.1 Curs (teme, număr de ore, bibliografie)	Metode de predare	Timp alocat **(– ore)**
Bibliografie:		
9.2 Seminar / ~~laborator~~ (teme, număr de ore, bibliografie)	Metode de predare	Timp alocat **(14 ore)**
Exerciţii de front şi formaţii, variante de mers şi alergare, exerciţii simple pe sol	Explicații, demonstrații, expunere scrisă și ver-	1

	bală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	
Exerciţii sub forma de joc şi elemente dinamice simple din gimnastică	Explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	2
Trasee aplicative combinate cu elemente de echilibru, escaladare, transport	Explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	2
Lovituri simple, servicii, exerciţii de preluare, prindere şi pasare a mingii de pe loc şi din alergare,exerciţii de finalizare a acţiunilor tehnice şi tehnico-tactice elementare, exerciţii de marcaj şi demarcaj	Explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	2
Participarea globală la jocuri pe terenuri reduse şi normale cu diferite efective	Explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	3
Creşterea forţei şi a masei musculare prin folosirea adecvată şi individualizată a greutaţilor, ganterilor si halterelor/ utilizarea greutății corpului	Explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	2
Noțiuni despre regulamentul jocurilor sportive, nutriție	Explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	2

Bibliografie:

1. Cârstea Gh., *Teoria şi Metodica Educaţiei Fizice şi Sportului*, Editura AN-DA, București, 2000
2. Paraschiv Petronela, *Curs de handbal pentru studenții din învățământul cu profil tehnic*, Editura PIM, Iasi, 2016
3. Paraschiv Petronela, *Bodybuilding – Îndrumar metodic pentru studenții din învățământul cu profil tehnic*, Editura PIM, Iași, 2016
4. Paraschiv Petronela, *Handbal – Caiet de lucrări practice pentru studenții din învățământul superior cu profil tehnic*, Editura Pim, Iași, 2016
5. Paraschiv Petronela, *Fotbal – Lecții introductive pentru studenții din învățământul superior cu profil tehnic* (AN II), Editura Pim, Iași, 2016
6. Bilic Mihaela, *Sănătatea are gust*, Editura Curtea Veche, București, 2019
7. Drosescu Paula, *Igiena și controlul medical în Sport*, Editura Tehnopress, Iași, 2005
8. Duma E., *Accidente sportive - Etiopatogenie, simptomatologie și prim ajutor*, Editura Risoprint, Cluj Napoca, 2009

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)	Cunoştinţe teoretice și practice însuşite (cantitatea, corectitudinea, acurateţea Capacitatea de analiză, de interpretare personală, originalitatea, creativitatea	Observarea sistematică a studenţilor (teme individuale/ de echipă)	50%
10.5 Evaluare continuă	- obligativitatea îndeplinirii cerințelor aferente fiecărui seminar; - teste periodice de evaluare a cunoștințelor;	Frecvență, calitatea interacțiunii, studiu de caz	50%

(pe parcursul seminarelor / laboratoarelor etc.)	- prezența activă la orele de seminar; - implicarea activă în desfășurarea activităților specifice		
10.6 Condiții de promovare			

Data completării: *23.09.2026* Semnătura titularului de curs Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament: *29.09.2026* Semnatura Directorului de Departament