

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>Contabilitate</i>
1.5 Ciclul de studii	<i>Licență</i>
1.6 Programul de studii/Calificarea	<i>Contabilitate și Informatică de Gestiune</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 practice / practică de specialitate*					14
3.7.2. Examinări*					2
3.7.3. Studiul după manual / suport de curs, bibliografie și notițe					12
3.7.4. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
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 (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	• Testele, probele de control vor fi susținute 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 exercițiului fizic prin cunoașterea beneficiilor aduse de activitatea fizică corpului uman. Dezvoltarea calităților și deprinderilor motrice de bază reprezintă fundamentul pentru practicarea exercițiului fizic într-o manieră cât 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. Cunoaște teoriile și metodele 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 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 cunoștințele de bază pentru explicarea și desfășurarea activității. Utilizează principiile și metodele de predare pentru rezolvarea situațiilor tipice domeniului activității de educație 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 relaționare eficientă în echipa, punând accent pe comportamentul de tip fair play Promovează spiritul de inițiativă, dialogul, cooperarea, atitudinea pozitivă și respectul față de ceilalți, diversitatea și multiculturalitatea și îmbunătățirea continuă a propriei activități. Transpune cunoștințele teoretice dobândite în practicarea exercițiului fizic în mod independent Respectă principiile, normele și valorile de etică în executarea corectă și la termen a sarcinilor profesionale, prin abordarea unei strategii de muncă riguroase, eficiente și responsabile în luarea deciziilor pentru rezolvarea problemelor.

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 asimilat.

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

9.1 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)
Exerciții de front și formații, variante de mers și alergare, exerciții simple pe sol	Explicații, demonstrații, expunere scrisă și ver-	1

	bală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	
Exerciții sub forma de joc și 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, 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	Explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	2
Participarea globală la jocuri pe terenuri reduse și normale cu diferite efective	Explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	3
Creșterea forței și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterilor și 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 și Metodica Educației Fizice și Sportului*, Editura AN-DA, București, 2000
2. Paraschiv Petronela, *Curs de handbal pentru studenții din învățământul cu profil tehnic*, Editura PIM, Iași, 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)	Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea) Capacitatea de analiză, de interpretare personală, originalitatea, creativitatea	Observarea sistematică a studenților (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