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	**II**	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: Deține cunoștințe teoretice și practice necesare pentru desfășurarea activității specifice disciplinei Cunoaşterea teoriilor şi metodelor de bază din domeniul educaţiei fizice şi sportului, utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională Cunoașterea principalelor calități motrice si metodele de educare ale acestora
Aptitudini	Studentul: Deține capacitatea de utilizarea cunoştinţelor de bază (concepte, teorii, metode) la realizarea unei condiții fizice optime pentru eficientizarea si creșterea calității vieții; Crează o cultură fizică menită în a utiliza exercițiile fizice în scopul perfecționării potențialelor biologic, spiritual și motric al omului; Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire
Responsabilitate și autonomie	Studentul: Transpune cunoștințele teoretice și practice 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; Se integrează în grupul de lucru și aplică tehnici de relaţionare şi muncă eficientă în echipe multidisciplinare pe diverse paliere ierarhice; Se integează în grupul de lucru și aplică tehnici de relaţionare eficientă în echipă, punând accent pe comportamentul de tip fair play Promovează spiritul de iniţiativă, dialogul, cooperarea, atitudinea pozitivă şi respectul faţă de ceilalţi, diversitatea și multiculturalitatea prin îmbunătăţirea continua a propriei activităţi

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 actiuni cat mai apropiate de regulamentul pe ramuri diferite de sport, precum si perfectionarea acestora utilizand elemente tehnico-tactice si notiuni 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)**
Poziţii fundamentale, aşezare si deplasare în teren	Explicatii, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individua-	1

	lă, corectare și autocorectare, exerciții	
Lovituri simple, servicii, exerciţii de preluare, prindere şi pasare a mingii de pe loc şi din alergare	Explicatii, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	2
Exerciţii de finalizare a acţiunilor tehnice şi tehnico-tactice elementare, exerciţii de marcaj şi demarcaj	Explicatii, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	2
Participarea globala la jocuri pe terenuri normale cu diferite efective	Explicatii, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	2
Creşterea forţei şi a masei musculare prin folosirea adecvată şi individualizată a greutaţilor, ganterilor si halterelor, imbunătăţirea formelor de manifestare ale vitezei (reacţie, repetiţie, deplasare, execuţie prin exerciţii specifice), ameliorarea indicilor de coordonare generală şi indemanare specifică diferitelor ramuri specifice	Explicatii, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	3
Creşterea mobilităţii ţi supleţii la nivelul diferitelor segmente.	Explicatii, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	2
Notiuni despre regulamentul jocurilor sportive, nutriție	Explicatii, 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, 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 (pe parcursul seminarelor / laboratoarelor etc.)	- obligativitatea îndeplinirii cerințelor aferente fiecărui seminar; - teste periodice de evaluare a cunoștințelor; - prezența activă la orele de seminar;	Frecvență, calitatea interacțiunii, studiu de caz	50%

	- 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* Semnătura Directorului de Departament