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	**II**	2.5 Semestrul	**III**	2.6 Tipul de evaluare*	**C.**	2.7 Regimul disciplinei**	**OB.**

* Examen / Colocviu / Proiect
** Obligatoriu / Opțional / 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					10
3.7.4. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					10
3.7.5. Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii şi 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 alocat disciplinei cu 25 ore / credit.

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	
4.2 De rezultate ale învățării	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	–
5.2. de desfăşurare 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 şi 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. 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 teoriilor şi metodelor de bază din domeniul educaţiei fizice şi sportului şi le utilizează adecvat 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. Cunoaștere 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 metodelor 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 în a utiliza exercițiile fizice în scopul perfecționării potențialului biologic, spiritual și motric al omului. Se 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 cunostințele 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 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. 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 sub forma de joc şi elemente dinamice simple din gimnastica	Explicatii, demonstrații, expunere scrisă și verbală , analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	1
Trasee aplicative combinate cu elemente de echilibru, escaladare, transport	Explicatii, demonstrații, expunere scrisă și verbală , analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	2
Paşi de dans clasic, modern şi popular pe muzică adecvată	Explicatii, demonstrații, expunere scrisă și verbală , analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	1
Poziţii fundamentale, aşezare si deplasare în teren	Explicatii, 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	Explicatii, demonstrații, expunere scrisă și verbală , analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	2
Joc bilateral cu efectiv normal și redus	Explicatii, demonstrații, expunere scrisă și verbală , analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	2
Dezvoltarea forţei şi a masei musculare	Explicatii, demonstrații, expunere scrisă și verbală , analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	1
Exerciţii de tonifiere musculara şi de transformare a grăsimilor în masa activă	Explicatii, demonstrații, expunere scrisă și verbală , analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	1
Dezvoltarea formelor de manifestare ale vitezei (reacţie, repetiţie, deplasare, execuţie prin exerciţii specifice)	Explicatii, demonstrații, expunere scrisă și verbală , analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	1
Ameliorarea indicilor de coordonare generală şi îndemanare specifică diferitelor ramuri specifice	Explicatii, demonstrații, expunere scrisă și verbală , analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	1

Bibliografie:

Ghe. Cârstea, *Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului*, editura AN-DA, București, 2000

A. Dragnea, Aura Bota, *Teoria activității motrice*, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1999

Petronela Paraschiv, *Curs de handbal pentru studenții din învățământul cu profil tehnic*, Editura PIM, Iasi, 2016

Petronela Paraschiv, *Bodybuilding – Îndrumar metodic pentru studenții din învățământul cu profil tehnic*, Editura PIM, Iași, 2016

Petronela Paraschiv, *Handbal - Caiet de lucrări practice pentru studenții din învățământul superior cu profil tehnic*, Editura Pim, Iași, 2016

Petronela Paraschiv, *Fotbal – Lecţii introductive pentru studenţii din învăţământul superior cu profil tehnic (AN II)*, Editura Pim, Iași, 2016
Eugen Duma, *Accidente sportive - Etiopatogenie, simptomatologie şi prim ajutor*, Editura Risoprint, Cluj Napoca, 2009
Tudor Sbenghe, *Kinesiologie ştiinţa mişcării*, Editura Medicală, București, 2008
Mihaela Bilic, *Sănătatea are gust*, Editura Curtea Veche, București, 2019
Paula Drosescu, *Igiena şi controlul medical în Sport*, Editura Tehnopress, Iași, 2005

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 cerinţelor aferente fiecărui seminar; - teste periodice de evaluare a cunoştinţelor; - prezenţa activă la orele de seminar; - implicarea activă în desfăşurarea activităţilor specifice	Frecvenţă, calitatea interacţiunii, studiu de caz	100%
10.6 Condiţii 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