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	**IV**	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					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. 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. Cunoaşte teoriile şi metodele de bază din domeniul educaţiei fizice şi sportului și le utilizează adecvat în comunicarea profesională. Cunoaștere principalele calități motrice și metodele de educare ale acestora.
Aptitudini	Studentul: Deține capacitatea de utilizare a cunoştinţelor de bază (concepte, teorii, metode) la realizarea unei condiții fizice optime pentru eficientizarea și 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 integrează în grupul de lucru și aplică tehnici de relaţionare eficientă în echipă, punând accent pe comportamentul de tip fair play. Promovează spiritul de inițiativă, dialogul, cooperarea, atitudininea pozitivă şi respectul faţă de ceilalţi, diversitatea şi multiculturalitatea și îmbunătăţirea continua a propriei activități.

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 gimnastică	Explicatii, demonstrații, expunere scrisă și verbală , analiză individu-	1

	ală, corectare și autocorectare, exerciții	
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 și deplasare în teren	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
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 musculars 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 – Lecții introductive pentru studenții din învățământul superior cu profil tehnic (AN II)*, Editura Pim, Iași, 2016

Eugen Duma, *Accidente sportive - Etiopatogenie, simptomatologie și prim ajutor*, Editura Risoprint, Cluj Napoca, 2009

Tudor Sbenghe, *Kinesiologie știința mișcării*, Editura Medicală, București, 2008
Mihaela Bilic, *Sănătatea are gust*, Editura Curtea Veche, București, 2019
Paula Drosescu, *Igiena și 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 cerințelor aferente fiecărui seminar; - teste periodice de evaluare a cunoștințelor; - prezența activă la orele de seminar; - implicarea activă în desfășurarea activităților specifice	Frecvență, calitatea interacțiunii, studiu de caz	100%
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