

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	II	2.5 Semestrul	IV	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					10
3.7.4. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
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: Deține cunoștințe teoretice și practice necesare pentru desfășurarea activității specifice disciplinei. Cunoaște teoriile și metodele de bază din domeniul educației fizice și 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 cunoștințelor de bază (concepțe, 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 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. Se integrează în grupul de lucru și aplică tehnici de relaționare și muncă eficientă în echipe multidisciplinare, pe diverse paliere ierarhice. Se integrează în grupul de lucru și aplică tehnici de relaționare eficientă în echipă, punând accent pe comportamentul de tip fair play. Promovează spiritul de inițiativă, dialogul, cooperarea, atitudininea pozitivă și respectul față de ceilalți, diversitatea și multiculturalitatea și îmbunătățirea continuă a propriei activități.

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 sub forma de joc și elemente dinamice simple din gimnastică	Explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individu-	1

	ală, corectare și autocorectare, exerciții	
Trasee aplicative combinate cu elemente de echilibru, escaladare, transport	Explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	2
Pași de dans clasic, modern și popular pe muzică adecvată	Explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	1
Poziții fundamentale, așezare și deplasare în teren	Explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	2
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
Joc bilateral cu efectiv normal și redus	Explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	2
Dezvoltarea forței și a masei musculare	Explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	1
Exerciții de tonifiere musculară și de transformare a grăsimilor în masă activă	Explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	1
Dezvoltarea formelor de manifestare ale vitezei (reacție, repetiție, deplasare, execuție prin exerciții specifice)	Explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală, analiză individuală, corectare și autocorectare, exerciții	1
Ameliorarea indicilor de coordonare generală și îndemănare specifică diferitelor ramuri specifice	Explicații, 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, Iași, 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