

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2019 - 2020

Decan,  
Prof. dr. arh. Mihai – Corneliu DRISCU

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică „Gheorghe Asachi” din Iași
1.2 Facultatea	Arhitectura
1.3 Departamentul	
1.4 Domeniul de studii	
1.5 Ciclul de studii <sup>1</sup>	Licenta
1.6 Programul de studii	

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei/Cod	Educație fizică (ARA 2214)						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de aplicații	Conf. univ.dr.Paraschiv Petronela						
2.4 Anul de studii <sup>2</sup>	2	2.5 Semestrul <sup>3</sup>	4	2.6 Tipul de evaluare <sup>4</sup>	C	2.7 Tipul disciplinei <sup>5</sup>	DI

### 3. Timpul total estimat al activităților zilnice(ore pe semestru)

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care 3.2 curs		3.3a sem.	1	3.3b laborator		3.3c proiect	
3.4 Total ore din planul de învățământ <sup>6</sup>	14	din care 3.5 curs		3.6a sem.	14	3.6b laborator		3.6c proiect	
Distribuția fondului de timp <sup>7</sup>									Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe									10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren									7
Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate și portofolii									
Tutoriat <sup>8</sup>									
Examinări <sup>9</sup>									
Alte activități:									10
3.7 Total ore studiu individual <sup>10</sup>	27								
3.8 Total ore pe semestru <sup>11</sup>	14								
3.9 Numărul de credite	1								

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum <sup>12</sup>	•
4.2 de competențe	•

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului <sup>13</sup>	•
5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului <sup>14</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teren sintetic de fotbal</li> <li>• Sala de tenis de masa</li> <li>• Sala de gimnastica</li> <li>• Sala de forta</li> <li>• Sala jocuri sportive</li> </ul>

### 6. Competențele specifice acumulate<sup>15</sup>

Număr de credite alocat disciplinei <sup>16</sup> :			<b>1</b>	Repartizare credite pe competențe <sup>17</sup>
Competențe profesionale	CP1	Cunoașterea teoriilor și metodelor de bază din domeniul educației fizice și sportului, utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională		
	CP2	Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și desfășurarea activității		
	CP3	Utilizarea principiilor și metodelor de predare pentru rezolvarea situațiilor tipice din domeniul activității de educație fizică		
	CP4	Notiuni generale despre rolul nutriției în practicarea exercitiului fizic		
	CP5			
	CP6			
	CPS1			
	CPS2			
Competențe	CT1	Cunostinte teoretice si practice necesare pentru desfasurarea activitatii la disciplina respectiva		
	CT2	Formarea unui bagaj motric necesar in realizarea activitatilor fizice din timpul liber		

	CT3	Constientizarea rolului benefic practicarii exercitiului fizic in timpul liber	
	CTS		

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Întărirea sănătății și dezvoltarea armonioasă a organismului</li> </ul>
7.2 Obiective specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marirea capacitatii de efort fizic si intelectual</li> <li>• Stimularea practicarii independente a exercitiului fizic</li> <li>• Îmbunătățirea capacităților motrice de bimbunătățirea calităților motrice de bază Însușirea și consolidarea unor elemente și procedee de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive, fitness, aplicarea lor în jocuri bilaterale sau activități individuale</li> <li>• Învățarea unor noțiuni de bază legate de regulamentele de desfășurare a diferitelor competiții</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs <sup>18</sup>	Metode de predare <sup>19</sup>	Observații
Bibliografie curs		
8.2a Seminar	Metode de predare <sup>20</sup>	Observații
Descrierea conținutului : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții de front și formații, variante de mers și alergare, exerciții simple pe sol</li> <li>• Exerciții sub forma de joc și elemente dinamice simple din gimnastica</li> <li>• Trasee aplicative combinate cu elemente de echilibru, escaladare, transport</li> <li>• Pași de dans clasic, modern și popular pe muzică adecvată</li> <li>• Poziții fundamentale, așezare și deplasare în teren</li> <li>• Lovituri simple, servicii, exerciții de preluare, prindere și pasare a mingii de pe loc și din alergare</li> <li>• Exerciții de finalizare a acțiunilor tehnice și tehnico-tactice elementare, exerciții de marcaj și demarcaj</li> <li>• Participarea globală la jocuri pe terenuri reduse și normale cu diferite efective.</li> <li>• Creșterea forței și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterilor și halterelor</li> <li>• Exerciții de ajustare a formelor și de transformare a grăsimilor în masa activă.</li> <li>• Îmbunătățirea formelor de manifestare ale vitezei (reacție, repetiție, deplasare, execuție prin exerciții specifice)</li> <li>• Ameliorarea indicilor de coordonare generală și îndemănare specifică diferitelor ramuri specifice</li> <li>• Creșterea mobilității și supleții la nivelul diferitelor segmente</li> </ul>		
8.2b Laborator	Metode de predare <sup>21</sup>	Observații
8.2c Proiect	Metode de predare <sup>22</sup>	Observații
Bibliografie aplicații (seminar / laborator / proiect): <b>Bibliografie selectivă</b> Ionescu, A., V., -Exercitiul fizic in slujba sanatatii, Editura Stadion, 1971. Ulmeanu, Constantin, -Notiuni de fiziologie cu aplicatii la exercitiile fizice, Editura UCFS, 1966. Dragnea, A., Bota, Aura, -Teoria activitatii motrice, Editura Didactica si Pedagogica, R.A., Bucuresti, 1999. Teodorescu, Leon.-Terminologia educatiei fizic si sportului, Editura Stadion, 1973 Petronela Paraschiv - Curs de handbal pentru studentii din invatamantul cu profil tehnic, Editura PIM, Iasi, 2016, ISBN: 978-606-13-3346-2 Petronela Paraschiv - Bodybuilding – Indrumar metodic pentru studentii din invatamantul cu profil tehnic Editura PIM,Iasi, 2016, ISBN: 978-606-13-3344-8 Petronela Paraschiv - Handbal – Caiet de lucrari practice pentru studentii din invatamantul superior cu profil tehnic Editura Pim, Iasi, 2016, ISBN: 978-606-13-3346 Petronela Paraschiv - Fotbal – Lecții introductive pentru studenții din învățământul superior cu profil tehnic( AN II)Editura Pim, Iasi, 2016, ISBN: 978-606-13-3345-5		

## 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>23</sup>

Educația fizică și sportul vine să întregască planul de învățământ al acestui profil de inginerie, contribuind la organizarea mai judicioasă a timpului liber la crearea premizelor pentru abordarea calităților profesionale în condiții de sănătate deplină și cu putere de munca sporită.

Corelarea dintre obiectivele disciplinelor din cadrul planului de învățământ urmărește pregătirea specifică, potrivit specializării alese, dar și realizarea unei pregătiri fizico-aplicative care să sprijine perfecționarea în profesia aleasă. Constituie un factor mobilizator mai ales pentru munca în echipă.

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare		10.3 Pondere din nota finală
10.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs <sup>24</sup> :	50%	50% (minim 5)
		Teme de casă:	%	
		Alte activități <sup>25</sup> :	%	
		Evaluare finală:	% (minim 5)	
10.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		50% (minim 5)
10.4c Laborator	• Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate	• Chestionar scris • Răspuns oral • Caiet de laborator (lucrări experimentale, referate) • Demonstrație practică		% (minim 5)
10.4d Proiect	• Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese	• Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului • Evaluarea critică a unui proiect		% (minim 5)
10.5 Standard minim de performanță <sup>26</sup>				

Data completării,

15.09.2019

Semnătura titularului de curs,

.....

Semnătura titularului de aplicații,

conf.univ.dr. Paraschiv Petronela

Data avizării în departament,

.....

Director departament,

conf.univ.dr. Asandului Gabriel

<sup>1</sup>Licență / Master

<sup>2</sup>1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>3</sup>1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

<sup>4</sup>Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>5</sup>DF - disciplină fundamentală, DID - disciplină în domeniu, DS – disciplină de specialitate sau DC - disciplină complementară - din planul de învățământ

<sup>6</sup>Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.5, 3.6abc)

<sup>7</sup>Liniiile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.7.

<sup>8</sup>Între 7 și 14 ore

<sup>9</sup>Între 2 și 6 ore

<sup>10</sup>Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>11</sup>Suma dintre numărul de ore de activitate didactică directă (3.4) și numărul de ore de studiu individual (3.7); trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.9) x 24 de ore pe credit.

<sup>12</sup>Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>13</sup>Tablă, vidoproiector, flipchart, materiale didactice specifice etc.

<sup>14</sup>Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, etc.

---

<sup>15</sup>Competențele din Grilele G1 și G1bis ale programului de studii, adaptate la specificul disciplinei, pentru care se repartizează credite ([www.rncis.ro](http://www.rncis.ro) sau site-ul facultății)

<sup>16</sup>Din planul de învățământ

<sup>17</sup>Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

<sup>18</sup>Titluri de capitole și paragrafe

<sup>19</sup>Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>20</sup>Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

<sup>21</sup>Demonstrație practică, exercițiu, experiment

<sup>22</sup>Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>23</sup>Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>24</sup>Se vâpreciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>25</sup>Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

<sup>26</sup>Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.