

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

DECAN, CONF. DR. ING. FLORIN NEGOESCU

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică „Gheorghe Asachi” din Iași
1.2 Facultatea	CONSTRUCȚII DE MAȘINI ȘI MANAGEMENT INDUSTRIAL
1.3 Departamentul	Tehnologia Construcțiilor de Masini
1.4 Domeniul de studii	Inginerie industrială
1.5 Ciclul de studii ¹	Licență
1.6 Programul de studii	Ingineria Sudarii

2. Date despre disciplină

2.1.1 Denumirea disciplinei – (în limba română) (în limba engleză, conform Suplimentului la diplomă)	Educație Fizică și Sport						
2.1.2. Codul disciplinei	IInd-4.06-DC						
2.2 Titularul/ titularii activităților de curs							
2.3 Titularul/ titularii activităților de aplicații (S, L, P, Pr)	Conf.dr. Paraschiv Petronela						
2.4 Anul de studii ²	2	2.5 Semestrul ³	4	2.6 Tipul de evaluare ⁴	C	2.7 Tipul disciplinei ⁵	DOB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	3.2 curs		3.3a sem.	1	3.3b laborator		3.3c proiect	3.3.d practică
3.4 Total ore din planul de învățământ ⁶		3.5 curs		3.6a sem.	14	3.6b laborator		3.6c proiect	3.6.d
Distribuția fondului de timp ⁷									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									10
Examinări ⁸									
Alte activități:									
3.7 Total ore studiu individual ⁹	27								
3.8 Total ore pe semestru ¹⁰	14								
3.9 Numărul de credite	1								

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum ¹¹	
4.2 de rezultate ale învățării	

5. Condiții

5.1 de desfășurare a cursului ¹²	
5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului ¹³	Testele, probele de control vor fi sustinute în cadrul seminarelor conform graficului întocmit de profesor de comun acord cu studenții.

6. Obiectiv general al disciplinei

Obiectivul general al disciplinei îl constituie îmbunătățirea stării de sănătate și dezvoltarea armonioasă a organismului, stimularea practicării independente a exercitiului fizic prin cunoașterea beneficiilor aduse de activitatea fizică corpului uman. Îmbunătățirea calităților și deprinderilor motrice de bază reprezintă fundamentul pentru practicarea exercitiului fizic într-o manieră cât mai corectă în evitarea accidentarilor. 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/ Absolventul: Deține cunoștințe teoretice și practice necesare pentru desfășurarea activității specifice disciplinei Cunoașterea teoriilor și metodelor de bază din domeniul educației fizice și sportului, utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională Cunoașterea principalelor calități motrice și metodele de educare ale acestora;
Aptitudini	Studentul/ Absolventul: Deține capacitatea de utilizare a cunoștințelor de bază (concepțe, teorii, metode) la realizarea unei condiții fizice optime pentru eficientizarea și creșterea calității vieții; Crearea unei culturi fizice menite 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/ Absolventul: 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; Integrarea în grupul de lucru și aplică tehnici de relaționare eficientă în echipă, punând accent pe comportamentul de tip fair play Promovarea spiritului de inițiativă, dialogului, cooperării, atitudinii pozitive și respectului față de ceilalți, diversității și multiculturalității prin 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. Curs¹⁵	Metode de predare	Timp alocat
9.1.1.		
9.1.2..		
.....		
9.1.14.		
9.2a Seminar	Metode de lucru ¹⁶	Observații, timp alocat
Exerciții sub forma de joc și elemente dinamice simple din gimnastica		2 ore
Trasee aplicative, stafete		2 ore
Poziții fundamentale, așezare și deplasare în teren/ Joc bilateral		2 ore
Exerciții de finalizare a acțiunilor tehnice și tehnico-tactice elementare, exerciții de marcaj și demarcaj/ Joc bilateral		2 ore
Dezvoltarea forței și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, aparatelor și greutatea propriului corp	explicații, demonstrații, expunere scrisă și verbală , analiza individuală, corectare și autocorectare, exerciții	2 ore

Dezvoltarea vitezei (reacție, repetiție, deplasare, execuție)		2 ore 1 ora
Îmbunătățirea indicilor de coordonare generală și îndemănare specifică diferitelor ramuri specifice		
Creșterea mobilității și supleții la nivelul diferitelor segmente		1 ora
.....		
9.2b Laborator	Metode de lucru ¹⁷	
.....		
9.2c Proiect	Metode de lucru ¹⁸	
Bibliografie aplicații (seminar / laborator / proiect): (Cârstea, Ghe., - <i>Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului</i>, editura AN- DA, București, 2000 Ulmeanu, Constantin, -<i>Notiuni de fiziologie cu aplicații la exercitiile fizice</i>, Editura UCFS, 1966. Dragnea, A., Bota, Aura, -<i>Teoria activității motrice</i>, Editura Didactica și Pedagogica, R.A., București, 1999. Teodorescu, Leon.-<i>Terminologia educației fizice și sportului</i>, Editura Stadion, 1973 Petronela Paraschiv - <i>Curs de handbal pentru studenții din învățământul cu profil tehnic</i>, Editura PIM, Iași, 2016, ISBN: 978-606-13-3346-2 Petronela Paraschiv - <i>Bodybuilding – Îndrumar metodic pentru studenții din învățământul cu profil tehnic</i> Editura PIM, Iași, 2016, ISBN: 978-606-13-3344-8 Petronela Paraschiv - <i>Handbal – Caiet de lucrări practice pentru studenții din învățământul superior cu profil tehnic</i> Editura Pim, Iași, 2016, ISBN: 978-606-13-3346 Petronela Paraschiv - <i>Fotbal – Lecții introductive pentru studenții din învățământul superior cu profil tehnic (AN II)</i> Editura Pim, Iași, 2016, ISBN: 978-606-13-3345-5 Eugen Duma – <i>Accidente sportive- Etiopatogenie, simptomatologie și prim ajutor</i>, Editura Risoprint, Cluj Napoca, 2009 Tudor Sbenghe – <i>Kinesiologie știința mișcării</i>, Editura Medicala, București, 2008 Mihaela Bilic – <i>Sănătatea are gust</i>, Editura Curtea Veche, , 2019 Paula Drosescu, <i>Igiena și Controlul medical în Sport</i>, Editura Tehnopress din Iași, 2005 http://www.cmmi.tuiasi.ro/studenti/cursuri/Curs-de-Baschet-pentru-studentii-cu-profil-tehnic-1.pdf – https://sim.tuiasi.ro/wp-content/uploads/2024/12/ https://sim.tuiasi.ro/wp-content/uploads/2024/10/Handbal.pdf <i>Elemente și noțiuni tehnico-tactice din fotbal pentru studenții cu profil tehnic</i> - https://sim.tuiasi.ro/wp-content/uploads/2024/10/FOTBAL.pdf îndrumar on-line		

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Examen/ /Verificare	Completitudinea și corectitudinea cunoștințelor. Coerența logică, fluența, forța de argumentare. Capacitatea de analiză, de interpretare personală, originalitatea, creativitatea. Gradul de asimilare a limbajului de		
		- test de evaluare sumativ (verificare finală).	50%

	specialitate și capacitatea de comunicare. Capacitatea de a valorifica abilitățile dobândite. Capacitatea de a prelucra datele și problemele enunțate.		
10.5a Seminar	Capacitatea de aplicare în practică a cunoștințelor învățate. Capacitatea de analiză, de interpretare personală, originalitatea, creativitatea.	- participare activă la activități; - test de evaluare.	50%
10.5b Laborator			
10.5c Proiect			
10.6 Condiții de promovare			
5 Insusirea elementelor de baza, teoretice si practice necesare pentru desfasurarea lectiei de educatie fizica. Rezultatul evaluării finale rezultă prin considerarea punctajelor și ponderilor alocate fiecărei activități din cadrul disciplinei. Se vor acorda note întregi de la 10 la 1, nota 5 certificând dobândirea rezultatelor învățării minimale aferente unei discipline si acordarea creditelor de studii aferente acesteia.			

Data completării:
15.09.2025

Titular/ titulari de curs:

Titular/ titulari de aplicații:
Conf.dr. Paraschiv Petronela

Data avizării în departament: 20.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Asandului Gabriel

Data aprobării în Consiliul Facultății CMMI: 22.10.2025

Decan,
Conf.univ.dr.ing. Florin NEGUESCU

¹Licență/ Masterat.

²1-4 pentru licență, 1-2 pentru masterat.

³1-8 pentru licență, 1-4 pentru masterat.

⁴Examen (E), verificare (V) – din planul de învățământ.

⁵DOB – disciplină obligatorie, DOP– disciplină opțională, DFA– disciplină facultativă;

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

⁷Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.7.

⁸Între 2 și 6 ore. Acestea reprezintă ore didactice și nu se includ în studiul individual.

⁹Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹⁰Suma 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 27 de ore pe credit.

¹¹Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente.

¹²Tablă, vidoproiector, flipchart, materiale didactice specifice etc.

¹³Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, etc.

¹⁴Rezultatele învățării prezentate sub formă de cunoștințe, aptitudini, responsabilitate și autonomie specifice disciplinei. Acestea vor fi corelate cu rezultatele învățării pe domenii fundamentale și domenii de licență (Anexa 2 din Standarde specifice ARACIS, www.aracis.ro/wp-content/uploads/2025/04/Standarde-specifice-programe-de-studii-universitare-de-licenta_aprilie-2025.pdf). Pentru programele de masterat, rezultatele învățări sunt aferente nivelului 7 din CNC.

¹⁵Titluri de capitole și paragrafe.

¹⁶Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme.

¹⁷Demonstrație practică, exercițiu, experiment.

¹⁸Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.