

**FIȘA DISCIPLINEI**

**Anul universitar 2023-2024**

**Anul de studiu I / Semestrul I**

**1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	<b>Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia</b>
1.2 Facultatea	<b>De Drept si Stiinte Sociale</b>
1.3 Departamentul	<b>DREPT</b>
1.4 Domeniul de studii	<b>DREPT</b>
1.5 Ciclul de studii	<b>Licenta</b>
1.6 Programul de studii/ Calificarea	<b>Avocat – 261101, Juristconsult – 261102, Consilier juridic - 261103</b>

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	Educatie Fizica I			2.2. Cod disciplină	DR I 6		
2.3. Titularul activității de curs	Nu este cazul						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Asist. Univ. Drd. Muntean Raul - Ioan						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/V/P)	C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

**3. Timpul total estimat**

3.1. Numar ore pe saptamana	2	din care: 3.2. curs	0	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	0	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități .....					0
3.7 Total ore studiu individual			22		
3.8 Total ore din planul de învățământ*			28		
3.9 Total ore pe semestru			50		
3.10 Numărul de credite**			3		

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

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

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

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Studentii vor fi considerati prezenti si acceptati la orele de educatie fizica doar daca au echipament sportiv adecvat, diferit de cel de strada. De asemenea nu se tolereaza intarzierea studentilor la ore si accesul acestora la lucrarile practice dupa inceperea cursurilor.

**6. Competențe specifice acumulate**

<b>Competențe profesionale</b>	Nu este cazul
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Dezvoltarea calitatilor motrice; 2. Constientizarea de catre studenti a importanteii practicarii exercitiilor fizice si a sportului pentru o buna dispozitie si stare de spirit pozitiva in vederea bunei desfasurari a tuturor activitatilor zilnice.
7.2 Obiectivele specifice	1. cunoașterea relației dintre frecvența cardiacă și adaptarea la efort; 2. asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională a echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mișcare.

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Nu este cazul	-	-
<b>Bibliografie</b> Nu este cazul		
<b>8.2. Seminar-laborator</b>		
1. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii membrelor inferioare – 8 ore	Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness	-
2. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii membrelor superioare – 8 ore	Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness	-
3. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii abdominale – 4 ore	Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness	-
4. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii spatelui – 8 ore	Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness	-
<b>Bibliografie</b> 1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica si somatofunctionala – suport de curs, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia. 2. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica si somatofunctionala – caiet de lucrari practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia. 3. Dumitrescu, R. (2013) FITNESS PENTRU EDUCATIA CORPORALA A STUDENTELOR - Universitatea din Bucuresti		

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

În vederea schițării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cât și cu cei din mediul privat. Discuțiile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior. Necesitate existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezidă în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din orice domeniu ca să-și poată desfășura în condiții optime de sănătate atât activitatea de predare cât și cea de cercetare

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finala	Verificare practica	100%

### 10.6 Standard minim de performanță:

- Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;
  - Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.
  - Cerințe pentru promovare
- a) Prezentă:
- la seminarii este obligatorie și pentru a-i putea fi evaluat pentru a primi calificativul de Admis/Respins, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezente în cazul în care nu lucrează și 5 prezente în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă).
- b) Nota finală:
- este compusă din 100% examenul practic
- c) Examenul:
- examenul practic este compus din exerciții de educație fizică și sportivă, pe care studentul trebuie să le execute pentru a fi promovat.

Data completării  
02.10.2023

Semnătura titularului de curs

-

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament  
02.10.2023

Semnătura directorului de departament:

