

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2020-2021

Anul de studiu I / Semestrul I și II

## Legendă:

-scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei (conform OM 5703/2011, Anexa 3: 31-33).

-scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

## 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Științe Exacte Și Inginerești
1.3. Departamentul	Informatică, Matematică Și Electronică
1.4. Domeniul de studii	Informatică
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Educație Fizică Și Sport

\* pentru a specifica aspectele legate de calificare, vor fi trecute codurile COR și/sau denumirile profesiilor cărora se adresează programul de studii (conform mențiunilor din Planul de învățământ).

## 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORT			2.2. Cod disciplină	INFO 107, 115		
2.3. Titularul activității de curs							
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lector univ. dr. Liana Maria Costea						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I, II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

## 3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	1	din care: 3.2. curs		3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs		3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități .....					-

3.7 Total ore studiu individual	
3.8 Total ore din planul de învățământ*	50
3.9 Total ore pe semestru	36
3.10 Numărul de credite**	2

\* 3.8. = 3.4. + 3.7.; numărul total de ore pe semestru trebuie calculat în funcție de nr. de credite (3.9.) și de volumul de muncă aferent unui credit (1 credit = 25 ore conform Ghidului de aplicare a ECTS).

\*\* 3.9. = numărul de credite prevăzut a fi atribuit disciplinei prin planul de învățământ.

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	Însușirea unui sistem de competențemotrice pentru compensarea activității profesionale și promovarea unui stil de viață sănătos.

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

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	<p><i>Sală de sport, mingi de handbal, baschet, volei, fotbal, rachete badminton, jaloane, copete, maieuri de departajare, etc</i></p> <p><i>Echipament corespunzător pentru ora de educație fizică și sport (adidași doar pentru sală)</i></p> <p><i>Adeverință medicală de la medicul de familie pe care să fie specificat " nu este în evidență cu boli cronice" sau scutire medicală totală sau parțială eliberată de medic specialist. Acestea se prezintă OBLIGATORIU la începutul anului universitar (primele 4 săptămâni).</i></p> <p><i>Prezența la seminarii conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25.</i></p>

6. **Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<i>Dezvoltarea eficientă a cativităților organizate într-un grup inter-disciplinar și dezvoltarea calităților empatică de comunicare inter-personală, de relaționare și colaborare cu grupuri diverse.</i>
Competențe transversale	<i>Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare.</i>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<i>Absolventul cu însușiri psihice, fizice și de pregătire, competitiv, pentru a face față programului de lucru prelungit într-o economie de piață funcțională.</i>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Menținerea și consolidarea stării de sănătate și vigoare psiho-fizică.</i></li> <li>- <i>Influențarea pozitivă a indicilor somato-fiziologici și motrici prin ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă</i></li> <li>- <i>Însușirea unor elemente din tehnica și practica unor discipline sportive.</i></li> <li>- <i>Formarea deprinderii de practicare independentă și sistematică a exercițiilor fizice și sporturilor preferate, ca atribute ale omului cu un grad superior de emancipare și civilizație.</i></li> </ul>

8. **Conținuturi\***

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<b>Bibliografie</b>		
<b>8.2. Seminar-laborator- semestrul I</b>		
<i>Organizarea colectivului. Prezentarea normelor si masurilor de siguranta in activitatea de educatie fizica si sport</i>	<i>Conversatia</i>	<i>LP 1</i>
<i>Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază in jocul de baschet, volei, handbal</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>poziția fundamentală</i></li> <li>- <i>deplasările</i></li> <li>- <i>schimbările de direcție</i></li> <li>- <i>pirueta</i></li> <li>- <i>săriturile</i></li> <li>- <i>lucrul de brațe și jocul de picioare</i></li> <li>- <i>jocul cu mingea</i></li> <li>- <i>pasarea mingii</i></li> <li>- <i>pasa cu două mâini de la piept, de deasupra capului</i></li> <li>- <i>pasa cu o mana din dreptul pieptului</i></li> <li>- <i>pasarea mingii din deplasare</i></li> <li>- <i>oprirea</i></li> <li>- <i>pivotarea</i></li> <li>- <i>driblingul</i></li> <li>- <i>aruncarea la coș.</i></li> <li>- <i>serviciul,</i></li> <li>- <i>lovirea mingii cu 2 maini de jos si de sus</i></li> <li>- <i>lovitura de atac</i></li> </ul>	<i>Exercitii, ștafete, jocuri</i>	<i>LP 2- LP 6</i>

- aruncarea la poarta		
Colocviu	Probe de control	LP 7

#### Bibliografie

Balint, E., (2004), *Instruirea în jocul de handbal. Conținut tehnic*, Editura Universității Transilvania Brașov, pp .5;  
 Barabaș, N., Barabaș, L. (1995), *Jocuri de mișcare și pregătitoare pentru jocul de Handbal*;  
 Bota, I., Bota, M. (1990), *Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului*, Ed.Sport–Turism, București;  
 Cercel, P. (1980), *Handbal - Exerciții pentru fazele de joc*, Ed.Sport–Turism, București;  
 Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., 1998 "Jocuri sportive"-Teorie și metodică"Ed. Aldin  
 Kunst-Ghermănescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983), *Teoria și metodică handbalului*, Ed. Didactică și Pedagogică, București;  
 Predescu T., Moanță A., 2001 "Baschetul școală. Instruire - învățare", Ed. Semne  
 Roman, Gh., 2003, „ Baschet” Ed. Napoca Star , Cluj – Napoca  
 Roman, Gh., 2003, " Evaluarea în jocul de baschet” Ed. Napoca Star, Cluj Napoca

#### Seminar-laborator- semestrul II

	Exerciții, ștafete, relații 1x1, 2x2, 3x3, joc bilateral pe teren redus și pe teren normal	LP 8-LP 13
Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei și handbal		

#### Colocviu

	Probe de control	L 14
--	------------------	------

#### Bibliografie

Balint, E., (2004), *Instruirea în jocul de handbal. Conținut tehnic*, Editura Universității Transilvania Brașov, pp .5;  
 Barabaș, N., Barabaș, L. (1995), *Jocuri de mișcare și pregătitoare pentru jocul de Handbal*;  
 Bota, I., Bota, M. (1990), *Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului*, Ed.Sport–Turism, București;  
 Cercel, P. (1980), *Handbal - Exerciții pentru fazele de joc*, Ed.Sport–Turism, București;  
 Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., 1998 "Jocuri sportive"-Teorie și metodică"Ed. Aldin  
 Kunst-Ghermănescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983), *Teoria și metodică handbalului*, Ed. Didactică și Pedagogică, București;  
 Predescu T., Moanță A., 2001 "Baschetul școală. Instruire - învățare", Ed. Semne  
 Roman, Gh., 2003, „ Baschet” Ed. Napoca Star , Cluj – Napoca  
 Roman, Gh., 2003, " Evaluarea în jocul de baschet” Ed. Napoca Star, Cluj Napoca

\* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.  
 \* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

\* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

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

#### 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	Colocviu	Probe de control	100%
10.6 Standard minim de performanță: Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie. Cunoașterea regulamentului de joc Prezența la seminarii conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25. Între 75%-100% notarea se va face pe baza activității curente la lucrările practice. Între 40-75% se va susține colocviu. Mai puțin de 40% nu vor avea dreptul să susțină colocviu.			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

23.09.2020

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Anexă la Fișa disciplinei (facultativă)

### ANEXĂ LA FIȘA DISCIPLINEI

#### b. Evaluare – mărire de notă

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	Colocviu	Probe de control	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Data completării	Semnătura titularului de curs		Semnătura titularului de seminar
01.10.2019			

#### c. Evaluare – restanță

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	Colocviu	Probe de control	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Data completării	Semnătura titularului de curs		Semnătura titularului de seminar
01.10.2020			

\*Formulare orientativă

\*\*Dacă disciplina are prevăzute ore de laborator trebuie prevăzute modalitățile de recuperare a acestora.