

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**Anul universitar 2021-2022**  
**Anul de studiu I / Semestrul I**

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Științe Economice
1.3. Departamentul	Administrarea Afacerilor și Marketing
1.4. Domeniul de studii	Administrarea Afacerilor
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Economia Comerțului, Turismului și Serviciilor / 242102 Specialist în îmbunătățire procese, 242104 Responsabil proces, 242110 Specialist în planificarea, controlul și raportarea performanței economice
1.7. Forma de învățământ	ID

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică			Codul disciplinei	ECTS 118			
2.2. Titularul activităților de curs	-							
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Lect. univ. dr. Ursu Vasile							
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	DF
							Obligativitate	DO

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	2	din care: 3.2. curs		3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma ID	75	din care: 3.5. AI	61	3.6. AT+TC/AA/ST + SF/L / P	14
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>ore</b>
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
3.5.4. Tutoriat					2
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activități					2
<b>3.7. Total ore studiu individual</b>		<b>61</b>			
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>		<b>75</b>			
<b>3.9. Numărul de credite</b>		<b>3</b>			

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

4.1. de curriculum	-
4.2. de competențe	-

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

5.1. de desfășurare a cursului	-
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sală de sport dotată cu aparatura necesară desfășurării lecției de ed.fizică.

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	CT2 Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<i>Menținerea unei stări optime de sanătate a studenților</i>
7.2. Obiectivele specifice	<i>O1 Cunoașterea de către studenți a regulamentului și practicării jocurilor sportive baschet, fotbal, handbal și volei. O2 Cunoașterea de către studenți a efectuării individuale a primelor trei verigi din lecția de educație fizică. O3 Obișnuirea studenților cu practicarea individuală a exercitiilor fizice în timpul liber.</i>

## 8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Observații
Organizarea colectivului. Prezentarea normelor și măsurilor de siguranță în activitatea de educație fizică și sport	Exerciții, ștafete, 1x1, 2x2, 3x3, joc bilateral pe teren redus și pe teren normal Joc bilateral la alegere din handbal, baschet, volei, fotbal.	25%
Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază în jocul de baschet, volei, handbal - poziția fundamentală - deplasările - schimbările de direcție - pirueta - săriturile - lucrul de brațe și jocul de picioare - jocul cu mingea - pasarea mingii - pasa cu două mâini de la piept, de deasupra capului - pasa cu o mână din dreptul pieptului - pasarea mingii din deplasare - oprirea - pivotarea - driblingul - aruncarea la coș. - serviciul, - lovirea mingii cu 2 mâini de jos și de sus - lovitura de atac - aruncarea la poartă		25%
Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei, handbal și fotbal		25%
Evaluare / colocviu		25%
<b>Bibliografie:</b> <b>Roman, Gh., 2003,</b> "Evaluarea în jocul de baschet" Ed. Napoca Star, Cluj N. <b>Roman, Gh., 2003,</b> ,, Baschet" Ed. Napoca Star, Cluj – Napoca <b>Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., 1998</b> "Jocuri sportive"-Teorie și metodică" Ed. Aldin <b>Predescu T., Moanță A., 2001</b> "Baschetul școală. Instruire - învățare", Ed. Semne		
8.2. AT	Metode de predare- învățare	Observații
<b>AT1.</b> Dezbateri privind unitățile 1-2 Clarificarea răspunsurilor la testele de evaluare aferente modulelor 1 -2.		2 ore

<b>AT2.</b> Dezbateri privind unitățile 3-4 Clarificarea răspunsurilor la testele de evaluare aferente modulelor 3-4.		2 ore
<b>Bibliografie</b> - identică cu cea menționată pentru orele de AI - orice altă sursă bibliografică care răspunde tematicii activităților tutoriale		
<b>8.3. TC</b>	Metode de transmitere a informației	Observații
<b>TC1.</b> Tema de control aferentă US1-2	Platforma Elearning UAB	10 ore
<b>TC2.</b> Tema de control aferentă US3-4		
<b>Bibliografie</b> - identică cu cea menționată pentru orele de AI - orice altă sursă bibliografică care răspunde tematicii de activităților tutoriale		
<b>8.4. AA / L / P</b>	Metode de predare-învățare	Observații
-	-	-
Bibliografie: -		

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților 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
<b>10.4. AI (curs)</b>	<i>Nu este cazul</i>	Nu este cazul	Nu este cazul
<b>10.5. TC / AA / ST / L / P</b>	<i>Verificare pe parcurs</i>	-calificativul obținut la forma de evaluare continuă	50%
	<i>Activitate la laborator</i>	-calificativul pentru activități aplicative	50%
<b>10.6. Standard minim de performanță: obținerea notei minime 5</b>			
Promovarea colocviului presupune obținerea la colocviul final calificativul admis . Prezentarea la examen a studenților este condiționată de: - prezența la seminar în proporție de minim 80% .			

Coordonator de disciplină  
Lect.univ.dr. Ursu Vasile

Tutore de disciplină  
Lect.univ.dr. Ursu Vasile

Data  
03.09.2021

Responsabil de specializare ECTS ID,  
Lect.univ.dr. Dârja Mălina