

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu I / Semestrul II

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Facultatea de Istorie, Litere și Științe ale Educației
1.3. Departamentul	Departamentul de Istorie, Arheologie și Patrimoniu
1.4. Domeniul de studii	Istorie
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO*	istoric (COR 263302), istoriograf (COR 263303); politolog (COR 263304). Cod ESCO: 2633: Filozofi, istorici și specialiști în științe politice; 2310: Profesori universitari și asimilați ¹ / Acces în ciclul de masterat

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Educație fizică		2.2. Cod disciplină		I.1206			
2.3. Titularul activității de curs			-						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator			Lect. univ. dr. Culda Paul Emil						
2.5. Anul de studiu		I	2.6. Semestrul		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 săptămână	1	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5. curs	-	3.6. seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					Ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					-
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					-
d. Tutoriat					14
e. Examinări					7
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					15

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	36
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	14
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	50
3.10 Numărul de credite**	2

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	Sală de sport dotată cu aparatura necesară desfășurării lecției de ed. fizică.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării specifice programului de studii – ESCO	-
Competențe/rezultate ale învățării specifice domeniului și ramurii de știință – prevăzute în standardele ARACIS în vigoare	CP7. Studentul se inițiază în aplicarea cunoștințelor teoretice în practica de specialitate: cercetare istorică, genealogică, arheologică etc A7. Studentul aplică cunoștințele teoretice în activități practice: cercetare istorică, genealogică, arheologică etc., din care rezultă rapoarte, studii sau articole cu caracter științific. R7. Studentul aplică cunoștințele teoretice în activități practice și se implică activ în promovarea cunoașterii istoriei locale și regionale în spațiul public, demonstrând conștiință civică și angajament profesional.
Competențe transversale	CT3. Manifestarea unui comportament etic și responsabil în activitatea profesională și în viața publică, prin respectarea valorilor democratice, a diversității culturale și a normelor deontologice, precum și prin implicarea activă în viața comunității.

¹ <https://esco.ec.europa.eu/ro/classification/occupation?uri=http://data.europa.eu/esco/occupation/0cd729a6-ed11-4338-ac4b-d4b924390128>.

--	--

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

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

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<i>Nu este cazul</i>	<i>Nu este cazul</i>	<i>Nu este cazul</i>
8.2 Seminar-laborator	Metode de predare	
Organizarea colectivului. Prezentarea normelor si masurilor de siguranta in activitatea de educatie fizica si sport	Conversația	LP 1,LP 2
Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază in 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 mana din dreptul pieptului - pasarea mingii din deplasare - oprirea - pivotarea - driblingul - aruncarea la coș. - serviciul, - lovirea mingii cu 2 maini de jos si de sus - lovitura de atac - aruncarea la poarta	Exemplificari practice insotite de discutii.	LP 3, LP 4, LP 5, LP 6,LP 7,LP 8,LP 10, LP 11
Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare in jocul de baschet, volei, handbal și fotbal	Exemplificari practice insotite de discutii.	LP 12, LP 13,

Evaluare / colocviu	Exemen practic	LP 14
Bibliografie 1. Roman,Gh.,2003 ," Evaluarea în jocul de baschet" Ed.Napoca Star, Cluj N. 2. Roman,Gh., 2003 , „ Baschet" Ed. Napoca Star , Cluj – Napoca 3. Colibaba – Evuleț,D., Bota,I. , 1998 "Jocuri sportive"-Teorie și metodică"Ed. Aldin 4. Predescu T., Moanță A.,2001 "Baschetul școală. Instruire - învățare", Ed. Semne		

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

Nu este cazul.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Nu este cazul</i>	Nu este cazul	Nu este cazul
10.5 Seminar/laborator	<i>Verificare pe parcurs</i>	-calificativul obținut la forma de evaluare continuă	50%
	<i>Activitate la laborator</i>	-calificativul pentru activități aplicative	50%
10.6 Standard minim de performanță: 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% .			

Data completării
29 Septembrie 2025

Semnătura titularului de curs
Nu este cazul

Semnătura titularului de seminar
Lect. univ. dr. Culda Paul Emil

Data avizării în departament
01.10.2025

Semnătura directorului de departament