

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu II / Semestrul 3

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/calificări COR/grupă de bază ESCO*	Istorie-Arheologie / istoric (COR 263302), istoriograf (COR 263303), cercetător în istorie (COR 263307), asistent de cercetare în istorie (COR263308), arheolog (COR 263206), cercetător în arheologie (COR 263214). Cod ESCO: 2633: Filozofi, istorici și specialiști în științe politice / Acces în ciclul de masterat.

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			Educatie fizica si sport 2		2.2. Cod disciplină		A.2105	
2.3. Titularul activității de curs			Nu este cazul					
2.4. Titularul activității de seminar / laborator			Lect. univ. dr. Liana Maria Costea					
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	3	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	VP	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	-	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	-	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					0
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					0
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					0
d. Tutoriat					10
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					10
3.7 Total ore studiu individual	-				
3.8 Total ore din planul de învățământ*	50				
3.9 Total ore pe semestru	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	Studentii vor fi considerați prezenți și acceptați la orele de educație fizică doar dacă au echipament sportiv adecvat, diferit de cel de stradă. De asemenea nu se tolerează întârzierea studenților la ore și accesul acestora la lucrările practice după începerea cursurilor.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	-
Competențe transversale	CT2. Stabilește contacte cu autorități locale - menține contactele și schimbul de informații cu autoritățile regionale sau locale.

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 importantei 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	-	-
Bibliografie Nu este cazul		
8.2. Seminar-laborator		
1. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii membrelor inferioare	Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness	8 ore
2. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii membrelor superioare	Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness	8 ore
3. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii abdominale	Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness	4 ore
4. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii spatelui	Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness	8 ore
Bibliografie 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 si alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cat 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 existentei unei asemenea discipline in planul de invatamant rezida in faptul ca este
--

esentiala pentru viitorii specialisti din orice domeniu ca sa-si poata desfasura in conditii optime de sanatate atat activitatea de predare cat si 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; – Cerinte pentru promovare a) Prezentă este obligatorie. Este necesar un minim de 9 prezente la seminarii pentru a putea sustine proba practica de evaluare finala. b) Pentru a putea sustine verificarea finala studentii trebuie sa indeplineasca conditiile de prezenta. In cazul in care nu indeplinesc conditiile de prezenta vor fi declarati respinsi. c) Studentii scutiti medicali vor aduce o adeverinta justificativa si vor trebui sa indeplineasca conditiile minime de prezenta, adica 7 prezente la seminarii.			

Data completării
28.09.2025

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament
01.10.2025

Semnătura directorului de departament