

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Științe Sociale
1.4. Domeniul de studii	Asistență Socială
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO*	Asistent Social – 263501 ESCO: 2635:Specialiști în asistență socială și consiliere

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație Fizică		2.2. Cod disciplină	AS 115			
2.3. Titularul activității de curs	-						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Muntean Raul Ioan						
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. Număr ore pe săptămâna	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					2
e. Examinări					4
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					30

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	0
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	50
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	50
3.10 Numărul de credite**	2

* 1 credit = 25 ore

**Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

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 desfășurarea 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 strada. De asemenea nu se tolerează studenților la ore și accesul acestora la lucrările practice după începerea cursurilor.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării specifice programului de studii –	-
Competențe/rezultate ale învățării specifice domeniului și ramurii de știință– prevăzute în standardele ARACIS în vigoare	-
Competențe transversale	CT1 – <i>Lucrează în echipe – Lucrează cu încredere în cadrul unui grup, fiecare făcându-și partea lui în serviciul întregului.</i>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<i>Dezvoltarea calităților motrice. Conștientizarea de către studenți a importanței practicării exercițiilor fizice și a sportului pentru o bună dispoziție și stare de spirit pozitivă în vederea bunei desfășurări a tuturor activităților zilnice.</i>
7.2 Obiectivele specifice	<i>Cunoașterea relației dintre frecvența cardiacă și adaptarea la efort. Asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională a echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mișcare.</i>

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<i>Nu este cazul.</i>	-	-
Bibliografie -		
8.2. Seminar-laborator		
<i>Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii membrelor inferioare</i>	<i>Exerciții specifice practicate pe aparatură specifică în sala de sport.</i>	<i>4 ore</i>
<i>Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii membrelor superioare</i>	<i>Exerciții specifice practicate pe aparatură specifică în sala de sport</i>	<i>4 ore</i>
<i>Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii abdominale</i>	<i>Exerciții specifice practicate pe aparatură specifică în sala de sport</i>	<i>2 ore</i>
<i>Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii pieptului și spatelui</i>	<i>Exerciții specifice practicate pe aparatură specifică în sala de sport</i>	<i>4 ore</i>
Bibliografie -		

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

<p>Îmbunătățirea rezistenței fizice și a capacității de gestionare a stresului: <i>Asistenții sociali se confruntă frecvent cu situații de muncă solicitante, care pot fi atât fizic, cât și emoțional epuizante. Educația fizică îi ajută pe studenți să dezvolte rezistența necesară pentru a face față acestor provocări și le oferă tehnici pentru gestionarea stresului, aspecte apreciate în mod deosebit de angajatorii din domeniu.</i></p> <p>Dezvoltarea empatiei și a abilităților interpersonale: <i>Multe activități sportive implică lucrul în echipă și interacțiunea cu ceilalți, contribuind la dezvoltarea abilităților de colaborare și comunicare. În asistența socială, empatia și capacitatea de a comunica eficient sunt esențiale, iar aceste abilități sunt valorificate prin activitățile de educație fizică.</i></p> <p>Promovarea unui stil de viață echilibrat pentru o bunăstare generală: <i>Practicarea regulată a sportului îi ajută pe studenți să mențină un stil de viață sănătos, aspect care contribuie la prevenirea epuizării și la îmbunătățirea bunăstării psihice. Asistenții sociali au nevoie de o stare de bine echilibrată pentru a putea sprijini eficient beneficiarii și pentru a face față cerințelor profesionale.</i></p>

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	<i>Evaluare finală</i>	<i>Verificare practică</i>	100%
10.6 Standard minim de performanță: a) Prezența: • la seminarii este obligatorie și pentru a putea fi evaluat pentru a primi calificativul de Admis/Respins, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezențe în cazul în care nu lucrează și 5 prezențe 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, pe care studentul trebuie să le execute pentru a fi promovat.			

Data completării

17.09.2025

Semnătura titularului de curs**Semnătura titularului de seminar****Data avizării în departament**

25.09.2026

Semnătura directorului de departament