

FIȘA DISCIPLINEI
Anul universitar 2025-2026
Anul de studiu I / Semestrul I

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	de 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 / Calificări COR / Grupă de bază ESCO	Economia Comerțului, Turismului și Serviciilor / 242102 Specialist îmbunătățire procese, 242104 Responsabil proces, 242110 Specialist în planificarea, controlul și raportarea performanței economice ESCO: 2421 - Management and organisation analysts
1.7. Forma de învățământ	Învățământ la distanță

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	Conf univ. dr. Ursu Vasile Emil							
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	Felul disciplinei: DC
							Obligativitate	Obligatorie/ Opțională: DOb

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	28	din care: 3.5. AI	-	3.6. AT+TC/AA/ST + SF/ L / P	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					13
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
3.5.4. Tutoriat					-
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual		47			
3.8. Total ore pe semestru		75			
3.9. Numărul de credite		3			

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	<i>Sală de sport dotată cu aparatura necesară desfășurării lecției de ed.fizică.</i>

6. Competențe specifice acumulate

Competențe /rezultate ale învățării specifice programului de studii	-
---	---

Competențe transversale	R22/CT1 gândește critic R24/CT3 își asumă responsabilitatea R26/CT5 lucrează în echipe
Competențe/rezultate ale învățării specifice domeniului și ramurii de știință	<p>Cunștințe Studentul/Absolventul:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrează înțelegerea principiilor de bază ale educației fizice, sportului și mișcării, a conceptelor privind stilul de viață sănătos, prevenirea accidentărilor și recuperarea prin exercițiu, a importanței activității fizice pentru sănătății fizice și mentale. <p>Aptitudini Studentul/Absolventul:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrează capacitatea de dezvoltare a capacităților motrice (forță, rezistență, viteză, coordonare, flexibilitate), de aplicare corectă a tehnicilor și procedurilor din diverse discipline sportive, de a organiza și participa la activități sportive și recreative individuale sau de echipă, de autodisciplină, spirit de fair-play și cooperare în contexte sportive. <p>Responsabilitate și autonomie Studentul/Absolventul:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrează asumarea rolului de a desfășura independent programe de exerciții fizice pentru menținerea sănătății, de alegere conștientă a unor activități sportive adecvate propriului nivel și intereselor personale, de luarea deciziilor privind prevenirea accidentărilor și menținerea condiției fizice, de dezvoltare a unui stil de viață activ și responsabil prin autoeducație și practică regulată

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

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

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Observații
-		
Bibliografie:-		
8.2. AT	Metode de predare- învățare	Observații
AT1. Dezbateri privind prezentarea normelor și măsurilor de siguranță în activitatea de educație fizică și sport; învățarea și consolidarea elementelor de bază în jocul de baschet. Clarificarea răspunsurilor la testele de evaluare.		2 ore
AT2. Dezbateri privind învățarea și consolidarea elementelor de bază în jocul de baschet, volei, handbal și fotbal. Clarificarea răspunsurilor la testele de evaluare.		2 ore
Bibliografie Roman, Gh., 2003, "Evaluarea în jocul de baschet" Ed. Napoca Star, Cluj N. Roman, Gh., 2003, "Baschet" Ed. Napoca Star, Cluj – Napoca Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., 1998 "Jocuri sportive"-Teorie și metodică" Ed. Aldin Predescu T., Moanță A., 2001 "Baschetul școală. Instruire - învățare", Ed. Semne Rusu Ghe. Răzvan, Rusu Horațiu Octavian, Ursu Vasile – Selecția primară în fotbal și rolul jocurilor cu efectiv redus în pregătirea copiilor de 12-14 ani, Ed. Risoprint, Cluj Napoca, 2022 Ursu Vasile - Educație fizică, Suport de curs, format ID, 2025 - orice altă sursă bibliografică care răspunde tematicii activităților tutoriale		
8.3. TC	Metode de transmitere a informației	Observații

TC1. Tema de control aferentă AT1	Platforma Moodle	12 ore
TC2. Tema de control aferentă AT2		12 ore
Bibliografie		
- Roman,Gh.,2003, ” Evaluarea în jocul de baschet” Ed.Napoca Star, Cluj N.		
Roman,Gh., 2003, „ Baschet” Ed. Napoca Star , Cluj – Napoca		
Colibaba – Evuleț,D., Bota,I., 1998 ”Jocuri sportive”-Teorie și metodică”Ed. Aldin		
Predescu T., Moanță A.,2001 “Baschetul școală. Instruire - învățare”, Ed. Semne		
Rusu Ghe. Răzvan, Rusu Horațiu Octavian, Ursu Vasile – Selecția primară în fotbal și rolul jocurilor cu efectiv redus în pregătirea copiilor de 12-14 ani, Ed. Risoprint, Cluj Napoca, 2022		
Ursu Vasile - Educație fizică, Suport de curs, format ID, 2025		
- orice altă sursă bibliografică care răspunde tematicii de activităților tutoriale		
8.4. AA / L / P	Metode de predare- învățare	Observații
-	-	-
Bibliografie:		
-		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților 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. AI (curs)	<i>Nu este cazul</i>	Nu este cazul	Nu este cazul
10.5. TC / AA / ST / L / P	<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: obținerea notei minime 5			
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
Conf. univ.dr. Ursu Vasile Emil

Tutore de disciplină
Conf..univ.dr. Ursu Vasile Emil

Data
23.09.2025

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