

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**Anul universitar 2025-2026**  
**Anul de studiu II / Semestrul II**

**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		<b>Educație fizică</b>			Codul disciplinei	<b>ECTS 229</b>	
2.2. Titularul activităților de curs					-		
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect					Conf. univ. dr. Ursu Vasile		
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Felul disciplinei:DC
						Obligativitate	Obligatorie/ Opțională: DFc

**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
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>ore</b>
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe – AI					15
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					15
3.5.4. Tutoriat					-
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activități					-
<b>3.7. Total ore studiu individual</b>		47			
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>		75			
<b>3.9. Numărul de credite</b>		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	Sală de sport dotată cu aparatura necesară desfășurării lecției de ed.fizică.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe/rezultate ale învățării	
------------------------------------	--

Competențe transversale	
-------------------------	--

## 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. Cunoașterea de către studenți a efectuării individuale a primelor trei verigi din lecția de educație fizică. Obișnuirea studenților cu practicarea individuală a exercitiilor fizice în timpul liber.</i>

## 8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Observații
<p>Modulul 1. Organizarea colectivului. Prezentarea normelor și măsurilor de siguranță în activitatea de educație fizică și sport</p> <p>Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază în jocul de baschet, volei, handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziția fundamentală</li> <li>- deplasările</li> <li>- schimbările de direcție</li> <li>- pirueta</li> <li>- săriturile</li> <li>- lucrul de brațe și jocul de picioare</li> <li>- jocul cumințea</li> </ul>	<p>Explicația, demonstrația</p> <p>Exerciții, ștafete, 1x1, 2x2, 3x3, joc bilateral pe teren redus și pe teren normal</p> <p>Joc bilateral la alegere din handbal, baschet, volei, fotbal.</p>	2 ore în cadrul întâlnirilor
<p>Modulul 2. Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei, handbal și fotbal</p> <p>Pasarea mingii</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasă cu două mâini de la piept, de deasupra capului</li> <li>- pasă cu o mână din dreptul pieptului</li> <li>- pasarea mingii din deplasare</li> <li>- oprirea</li> <li>- pivotarea</li> <li>- driblingul</li> <li>- aruncarea la coș.</li> <li>- serviciul,</li> <li>- lovirea mingii cu 2 mâini de jos și de sus</li> <li>- lovitura de atac</li> <li>- aruncarea la poartă</li> </ul>	<p>Explicația, demonstrația</p> <p>Exerciții, ștafete, 1x1, 2x2, 3x3, joc bilateral pe teren redus și pe teren normal</p> <p>Joc bilateral la alegere din handbal, baschet, volei, fotbal</p>	2 ore în cadrul întâlnirilor
<p>Bibliografie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Roman, Gh., 2003, "Evaluarea în jocul de baschet" Ed. NapocaStar, Cluj N.</li> <li>2. Roman, Gh., 2003, „Baschet” Ed. NapocaStar, Cluj– Napoca</li> <li>3. Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., 1998 "Jocuri sportive"-Teorie și metodică" Ed. Aldin</li> <li>4. Predescu T., Moanță A., 2001 "Baschetul școală. Instruire - învățare", Ed. Semne</li> <li>5. Ursu V- Educație fizică, Suport de curs, format ID, 2025</li> </ol>		
8.2. AT	Metode de predare- învățare	Observații
AT1. Dezbateri privind modulul 1. Clarificarea răspunsurilor la testele de evaluare aferente modulului 1		2 ore
AT2. Dezbateri privind modulul 2. Clarificarea răspunsurilor la testele de evaluare aferente modulului 2		2 ore
<p>Bibliografie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Roman, Gh., 2003, "Evaluarea în jocul de baschet" Ed. NapocaStar, Cluj N.</li> <li>2. Roman, Gh., 2003, „Baschet” Ed. NapocaStar, Cluj– Napoca</li> <li>3. Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., 1998 "Jocuri sportive"-Teorie și metodică" Ed. Aldin</li> <li>4. Predescu T., Moanță A., 2001 "Baschetul școală. Instruire - învățare", Ed. Semne</li> <li>5. Ursu V- Educație fizică, Suport de curs, format ID, 2025</li> </ol>		

8.3. TC	Metode de transmitere a informației	Observații
TC 1 Activități aferente Modulului 1. Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază în jocul de baschet, volei, handbal:	Încărcarea temelor de control/activităților pe platforma Moodle	5 ore
TC 2 Activități aferente Modulului 2. Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei, handbal și fotbal	Încărcarea temelor de control/activităților pe platforma Moodle	5 ore
Bibliografie: 1. Roman, Gh., 2003, "Evaluarea în jocul de baschet" Ed. NapocaStar, Cluj N. 2. Roman, Gh., 2003, „Baschet” Ed. NapocaStar, 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 5. Ursu V- Educație fizică, Suport de curs, format ID, 2025		
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**

*Conținuturile disciplinei sunt adaptate necesităților actuale ale angajatorilor, contribuind la dobândirea de către studenții programului de studii Contabilitate și Informatică de Gestiune de cunoștințe și abilități specifice corepondenței în limba străină, necesare viitorilor economiști.*

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Volumul și corectitudinea cunoștințelor	Probă orală	50%
	Rigoarea științifică a limbajului		
10.5. TC / AA / ST / L / P	Corectitudinea și completitudinea întocmirii lucrărilor practice	Verificare pe parcurs	50%
<b>10.6. Standard minim de performanță: obținerea notei minime 5</b> 50% cunoștințe și deprinderi			

Coordonator de disciplină  
Conf.univ.dr. Ursu Vasile

Tutore de disciplină  
Conf.univ.dr. Ursu Vasile

Data  
23.09.2025

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