

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

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	De Științe Economice
1.3. Departamentul	Finanțe-Contabilitate
1.4. Domeniul de studii	Finanțe
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO	Finanțe și Bănci/ 241224 Economist bancă, 241206 Inspector asigurări, 241208 Consultant bugetar ESCO 241 Finance Professionals/2412 Financial and investment advisers

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică I			2.2. Cod disciplină	FB 1108
2.3. Titularul activității de curs	Nu este cazul				
2.4. Titularul activității de laborator	Conf.univ.dr. Rusu Razvan Gheorghe				
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I	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 saptamana	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					16
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
d. Tutoriat					-
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					-

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	34
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	16
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 –	-
Competențe/rezultate ale învățării specifice domeniului și ramurii de știință– prevăzute în standardele ARACIS în vigoare	Competențe Studentul/Absolventul : Învăță și consolidează acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei, handbal și fotbal Aptitudini Studentul/Absolventul : -cunoaște regulamentul si practica jocurilor sportive baschet,fotbal, handbal și volei. Responsabilitate și autonomie Studentul/Absolventul : - cunoaște efectuarea individuală a primelor trei verigi din lecția de educație fizică. -cunoaște practicarea individuală a exercițiilor fizice în timpul liber.
Competențe transversale	R29. Își menține aptitudinile fizice

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Lucrările practice urmăresc familiarizarea studenților cu principalele concepte, categorii ale instruirii. Atât în expuneri, cât și în dialogul cu studenții se va pune accentul pe înțelegerea mecanismelor de predare, se va insista asupra subiectelor privind predarea- învățarea- evaluarea.
7.2 Obiectivele specifice	Realizarea de conexiuni între elementele procesului didactic. Cunoasterea, explicarea si utilizarea corecta a termenii specifici ed. fizice.

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	Observații
1. Formarea capacității de practicare a ex fizice. Însușirea structurilor specifice ed. fizice. 2. Însușirea structurilor specifice jocului sportiv volei. 3. Însușirea structurilor specifice jocului sportiv baschet. 4. Mijloace specifice care asigură învățarea tehnicii jocurilor sportive volei, baschet. 5. Organizarea si desfasurarea jocului sportiv tenis de masa.. 6. Organizarea si desfasurarea jocului sportiv minifotbal.. 7. Mijloace specifice specifice ed. fizice. Aplicatii practice.	Explicație, demonstrație	14 ore
Bibliografie McLeod, I., (2019). Anatomia înotului, Editura Lifestyle; Răsădean M., Natație - tehnică și metodică, caiet lucrări practice, nepublicat, 2023 (disponibil online pe classroom/e-learning); Ganciu, O. M. (2018). Înotul terapeutic – Vol. I: Corectarea deficiențelor posturale. București: Editura Universității din București; Rădulescu, A. (2020). Copiii și performanța la înot. București: Școala Doctorală UNEFS; Kari, G. (2017). Tehnica procedeeleor în înot [material de curs IFR, ediție actualizată]. Universitatea Babeș-		

Bolyai.

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

Conținuturile disciplinei sunt adaptate necesităților și importanței comunicării la nivelul școlilor. Conținutul disciplinei este actualizat și pe baza recomandărilor venite din partea reprezentanților inspectoratului școlar, a partenerilor implicați în practica de specialitate a studenților, discuțiilor și analizelor realizate la nivelul departamentului, respectiv facultății, precum și alte recomandări primite din partea specialiștilor/expertiilor interesați de dezvoltarea conținutului planurilor de învățământ și a conținutului disciplinelor.

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>	<i>Nu este cazul</i>	Nu este cazul
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finală.</i>	<i>Probă practică.</i>	100%
10.6 Standard minim de performanță: <i>Obținerea notei minime 5</i> <i>Standard minim de performanță pentru evaluarea practica este calificativul admis.</i>			

Data completării
12.09.2025

Semnătura titularului de curs
Nu este cazul

Semnătura titularului de seminar
Conf. univ. dr. Rusu Razvan Gheorghe

Data avizării în departament
19.09.2025

Semnătura directorului de departament
Conf. univ. dr.Cioca Ionela Cornelia