

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

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 II			2.2. Cod disciplină		FB 1208				
2.3. Titularul activității de curs			-								
2.4. Titularul activității de laborator			Conf.univ.dr. Rusu Razvan Gheorghe								
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. Numar ore pe săptămână	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					34
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					-
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 –	Nu este cazul
--	---------------

Competențe/rezultate ale învățării specifice domeniului și ramurii de știință – prevăzute în standardele ARACIS în vigoare	<i>Cunoștințe</i> Studentul/Absolventul : Învăță și consolidează acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei, handbal și fotbal <i>Aptitudini</i> Studentul/Absolventul : -cunoaște regulamentul și practica jocurilor sportive baschet, fotbal, handbal și volei. <i>Responsabilitate și autonomie</i> 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	<i>Nu este cazul.</i>

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 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
Organizarea colectivului. Prezentarea normelor și măsurilor de siguranță în activitatea de educație fizică și sport	<i>Discutii</i>	<i>4 ore</i>
Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază în jocul de baschet: -poziția fundamentală - deplasările - schimbările de direcție - pirueta - săriturile - lucrul de brațe și jocul de picioare - jocul cu mingea - pasarea mingii - pasa cu două mâini de la piept, de deasupra capului - pasa cu o mână din dreptul pieptului - pasarea mingii din deplasare - oprirea - pivotarea - driblingul - aruncarea la coș. - serviciul, - lovirea mingii cu 2 mâini de jos și de sus - lovitura de atac - aruncarea la poartă	<i>Exemplificari practice însoțite de discutii</i>	<i>20 ore</i>
Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei, handbal și fotbal	<i>Exemplificari practice însoțite de discutii</i>	<i>4 ore</i>

Bibliografie

1. Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., 1998 "Jocuri sportive"-Teorie și metodică"Ed. Aldin
2. Predescu T., Moanță A., 2001 "Baschetul școală. Instruire - învățare", Ed. Semne
3. Roman, Gh., 2003, ,, Baschet" Ed. Napoca Star , Cluj – Napoca
4. Roman, Gh., 2003, " Evaluarea în jocul de baschet" Ed. Napoca Star, Cluj N.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității 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 Curs	<i>Nu este cazul</i>	Nu este cazul	Nu este cazul
10.5 Seminar/laborator	<i>calificativul obținut la forma de evaluare continuă</i>	Verificare pe parcurs	50%
	<i>calificativul pentru activități aplicative</i>	Activitate la laborator	50%
10.6 Standard minim de performanță: Promovarea examenului presupune obținerea la colocviul final a notei minime 5 (cinci), la care se vor adăuga punctele corespunzătoare celorlalte activități punctate anterior. Prezentarea la examen a studenților este condiționată de: - prezența la seminar în proporție de minim 80% . Demonstrarea competențelor în: Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei, handbal și fotbal			

Data completării
12.09.2025

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

Data avizării în departament
19.09.2025

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