

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

**1. Date despre program**

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

**2. Date despre disciplină**

|                                         |  |                   |  |                                 |  |                                                                             |  |
|-----------------------------------------|--|-------------------|--|---------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------|--|
| 2.1. Denumirea disciplinei              |  | Educație fizică I |  | 2.2. Cod disciplină             |  | FB 2111                                                                     |  |
| 2.3. Titularul activității de curs      |  |                   |  |                                 |  |                                                                             |  |
| 2.4. Titularul activității de laborator |  |                   |  | Conf. univ. dr. Rusu Răzvan     |  |                                                                             |  |
| 2.5. Anul de studiu                     |  | II                |  | 2.6. Semestrul                  |  | I                                                                           |  |
|                                         |  |                   |  | 2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP) |  | Vp                                                                          |  |
|                                         |  |                   |  |                                 |  | 2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă) |  |
|                                         |  |                   |  |                                 |  | F                                                                           |  |

**3. Timpul total estimat**

|                                                                                                   |           |                     |  |                        |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|--|------------------------|-----------|
| 3.1. Număr ore pe săptămână                                                                       | <b>2</b>  | din care: 3.2. curs |  | 3.3. seminar           | <b>2</b>  |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ                                                           | <b>28</b> | din care: 3.5. curs |  | 3.6. seminar/laborator | <b>28</b> |
| 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                          |           |                     |  |                        | <b>20</b> |
| d. Tutoriat                                                                                       |           |                     |  |                        | -         |
| e. Examinări                                                                                      |           |                     |  |                        | <b>2</b>  |
| f. Alte activități .....                                                                          |           |                     |  |                        | -         |
| 3.7 Total ore studiu individual                                                                   |           |                     |  |                        | <b>20</b> |
| 3.8. Total ore activități universitare (d+e+f+3.4.)                                               |           |                     |  |                        | <b>30</b> |
| 3.9 Total ore pe semestru                                                                         |           |                     |  |                        | <b>50</b> |
| 3.10 Numărul de credite                                                                           |           |                     |  |                        | <b>2</b>  |

**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 desfășurarea a seminarului/laboratorului | <i>Sală dotată cu aparatură sportivă</i> |

**6. Competențe specifice acumulate**

|                                                                                                    |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Competențe/rezultate ale învățării specifice programului de studii</b>                          | - |
| <b>Competențe/rezultate ale învățării specifice domeniului și ramurii de știință– prevăzute în</b> | - |

|                               |                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| standardele ARACIS în vigoare |                                     |
| Competențe transversale       | R29 Își menține aptitudinile fizice |

## 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.<br/>Cunoașterea de către studenți a efectuării individuale a primelor trei verigi din lecția de educație fizică.<br/>Obișnuirea studenților cu practicarea individuală a exercitiilor 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                                                                  |                                                                              |
| Organizarea colectivului. Prezentarea normelor și măsurilor de siguranță în activitatea de educație fizică și sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Conversația                                                                        | <b>LP 1, LP 2</b><br><br><b>2 ore</b>                                        |
| Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază în jocul de baschet, volei, handbal<br>-poziția fundamentală<br>- deplasările<br>- schimbările de direcție<br>- pirueta<br>- săriturile<br>- lucrul de brațe și jocul de picioare<br>- jocul cumințea<br>- pasare mingii<br>- pasa cu două mâini de la piept, de deasupra capului<br>- pasa cu o mână din dreptul pieptului<br>- pasarea mingii din deplasare<br>- oprirea<br>- pivotarea<br>- driblingul<br>- aruncarea la coș.<br>- serviciul,<br>- lovire a mingii cu 2 mâini de jos și de sus<br>- lovitura de atac<br>- aruncarea la poartă | Explicația, demonstrația                                                           | <b>LP 3, LP 4, LP 5, LP 6, LP 7, LP 8, LP 10, LP 11</b><br><br><b>20 ore</b> |
| Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei, handbal și fotbal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Exerciții, ștafete, 1x1, 2x2, 3x3, joc bilateral pe teren redus și pe teren normal | <b>LP 12, LP 13,</b><br><b>4 ore</b>                                         |
| Evaluare / colocvii                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Joc bilateral la alegere din handbal, baschet, volei, fotbal.                      | <b>LP 14</b><br><b>2 ore</b>                                                 |
| <b>Bibliografie</b><br>1. Roman, Gh., 2003, "Evaluarea în jocul de baschet" Ed. Napoca Star, Cluj N.<br>2. Roman, Gh., 2003, „Baschet” Ed. Napoca Star, Cluj – Napoca<br>3. Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., 1998 "Jocuri sportive" - Teorie și metodă Ed. Aldin<br>4. Predescu T., Moanță A., 2001 "Baschetul școală. Instruire - învățare", Ed. Semne                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                    |                                                                              |

**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>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:<br>Promovarea colocviului presupune obținerea la colocviul final a <b>calificativul admis</b> . |                                |                                                      |                              |

Data completării  
15.09. 2025

Semnătura titularului de curs  
Nu este cazul

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

Data avizării în departament  
19.09.2025

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