

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2023-2024

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 | Facultatea de Informatică și Inginerie |
| 1.3. Departamentul | Departamentul de cadastru, ingineria civila si ingineria mediului |
| 1.4. Domeniul de studii | Inginerie civilă |
| 1.5. Ciclul de studii | Licență |
| 1.6. Programul de studii/calificarea* | Inginerie urbana si dezvoltare regională / - inginer constructii civile, industriale si agricole 214201 - consilier inginer constructii 214209 - conducator de lucrari civile 214213 |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|------------------------------------|----------------|---------------------|---------------------------------|-----|---|---|
| 2.1. Denumirea disciplinei | Educatie fizica 3 | | 2.2. Cod disciplină | IC2106 | | | |
| 2.3. Titularul activității de curs | Nu este cazul | | | | | | |
| 2.4. Titularul activității de seminar / laborator | Lect. univ. dr. Rosa Alin Cristian | | | | | | |
| 2.5. Anul de studiu | II | 2.6. Semestrul | I | 2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP) | A/R | 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 |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | - |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 5 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 4 |
| Tutoriat | | | | | - |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități | | | | | - |

| | |
|--|----|
| 3.7 Total ore studiu individual | 11 |
| 3.8 Total ore din planul de învățământ | 14 |
| 3.9 Total ore pe semestru | 25 |
| 3.10 Numărul de credite** | 1 |

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 profesionale | Nu este cazul |
| Competențe transversale | CT3 Autoevaluarea nevoii de formare profesională, de evoluție în profesie, de dezvoltare a competențelor dobândite și de adaptare la cerințele unei societăți dinamice |

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

| | |
|---------------------------------------|--|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Menținerea unei stări optime de sanatate a studenților. |
| 7.2 Obiectivele specifice | O1 Cunoașterea de către studenți a regulamentului si practicării jocurilor sportive baschet, fotbal, handbal și volei. O2 Cunoașterea de către studenți a efectuării individuale a primelor trei verigi din lecția de educație fizică. O3 Obișnuirea studenților cu practicarea individuală a exercitiilor fizice in timpul liber. |

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 | Discutii | 2 ore |
| Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază în jocul de handbal: - 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 poartă. - lovitura de atac - aruncarea la poartă | Exemplificare practică însoțită de discuții | 8 ore |
| Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei, handbal și fotbal | Exemplificare practică însoțită de discuții | 2 ore |
| Evaluare / colocviu | Proba practică | 2 ore |
| Bibliografie 1. Roman, Gh., 2003 , "Evaluarea în jocul de handbal" Ed. Napoca Star, Cluj N. 2. Roman, Gh., 2003 , "Baschet" Ed. Napoca Star, 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 | | |

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: 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% . | | | |

Data completării

Semnătura titularului de seminar

05.09.2023

Data avizării în Departament

Semnătura Directorului de Departament

06.09.2023

Data aprobării în Consiliul Facultății

Semnătura Decanului Facultății

21.09.2023