

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	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	Administrarea Afacerilor / 242102 Specialist îmbunătățire procese, 242104 Responsabil proces, 242110 Specialist în planificarea, controlul și raportarea performanței economice, ESCO: 2421 – Analiști de management și organizare / Management and organisation analysts

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică			2.2. Cod disciplină	AA 118		
2.3. Titularul activității de curs	-						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect.univ. dr. Petrovici Alexandru Gabriel						
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 săptămână	2	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	-	3.6. seminar/laborator	28
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					20
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
d. Tutoriat					-
e. Examinări					4
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					3

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	40
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	35
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	75
3.10 Numărul de credite	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	<i>Nu este cazul.</i>
4.2. de competențe	<i>Nu este cazul.</i>

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<i>Nu este cazul</i>
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	<i>Sală de sport dotată cu aparatura necesară desfășurării lecției de educație fizică.</i>

6. Competențe specifice acumulate

Competențe /rezultate ale învățării specifice programului de studii	R18/C18 Coordonează o echipă
Competențe transversale	R21/CT1 Construiește spirit de echipă. R25/CT5 Arată încredere.

<p>Competențe/rezultate ale învățării specifice domeniului și ramurii de știință</p>	<p>Cunștințe Studentul/Absolventul:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrează înțelegerea principiilor de bază ale educației fizice, sportului și mișcării, a conceptelor privind stilul de viață sănătos, prevenirea accidentărilor și recuperarea prin exercițiu, a importanței activității fizice pentru sănătății fizice și mentale. <p>Aptitudini Studentul/Absolventul:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrează capacitatea de dezvoltare a capacităților motrice (forță, rezistență, viteză, coordonare, flexibilitate), de aplicare corectă a tehnicilor și procedurilor din diverse discipline sportive, de a organiza și participa la activități sportive și recreative individuale sau de echipă, de autodisciplină, spirit de fair-play și cooperare în contexte sportive. <p>Responsabilitate și autonomie Studentul/Absolventul:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstrează asumarea rolului de a desfășura independent programe de exerciții fizice pentru menținerea sănătății, de alegere conștientă a unor activități sportive adecvate propriului nivel și intereselor personale, de luarea deciziilor privind prevenirea accidentărilor și menținerea condiției fizice, de dezvoltare a unui stil de viață activ și responsabil prin autoeducație și practică regulate
--	---

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	<p><i>Cunoașterea de către studenți a regulamentului și practicării jocurilor sportive baschet, fotbal, handbal și volei.</i></p> <p><i>Cunoașterea de către studenți a efectuării individuale a primelor trei verigi din lecția de educație fizică.</i></p> <p><i>Obișnuirea studenților cu practicarea individuală a exercitiilor fizice in timpul liber.</i></p>

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>
<p>Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază în jocul de baschet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<i>Exemplificari practice insotite de discutii</i>	<i>20 ore</i>

- aruncarea la poarta		
Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei, handbal și fotbal	<i>Exemplificari practice insotite de discutii</i>	4 ore
Bibliografie		
1. Roman,Gh.,2003,” Evaluarea în jocul de baschet” 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>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
23.09.2025

Semnătura titularului de seminar
Lect.univ. dr. Petrovici Alexandru Gabriel

Data avizării în departament
23.09.2025

Semnătura director de departament
Conf.univ.dr. Maican Silvia Ștefania