

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu II / Semestrul II

## 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Facultatea de Istorie, Litere și Științe ale Educației
1.3. Departamentul	Departamentul de Istorie, Arheologie și Patrimoniu
1.4. Domeniul de studii	Istorie
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	ARHEOLOGIE/ Arheolog (COR 263206), istoric (COR 263302), promotor local (COR 263220)/ 2633 - Filozofi, istorici și specialiști în științe politice / Acces în ciclul de masterat

## 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică			2.2. Cod disciplină	A.2206	
2.3. Titularul activității de curs						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Asist. univ. dr. Roșă Alin Cristian					
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/NP)	C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)

## 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					-
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutoriat					-
Examinări					-
Alte activități .....					-

3.7 Total ore studiu individual	-
3.8 Total ore din planul de învățământ	14
3.9 Total ore pe semestru	75
3.10 Numărul de credite**	3

## 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	Nu este cazul

## 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 și 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 exercițiilor fizice în 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>
<b>8.2 Seminar-laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	
Organizarea colectivului. Prezentarea normelor și măsurilor de siguranță în activitatea de educație fizică și sport	Conversația	-
Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază în jocul de baschet, volei, 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 coș. - serviciul, - lovirea mingii cu 2 mâini de jos și de sus - lovitura de atac - aruncarea la poartă	Exemplificări practice însoțite de discuții.	-
Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei, handbal și fotbal	Exemplificări practice însoțite de discuții.	-
Evaluare / colocviu	Exemplificări practice însoțite de discuții.	-
<b>Bibliografie</b>		
1. <b>Roman, Gh., 2003</b> , "Evaluarea în jocul de baschet" Ed. Napoca Star, Cluj N. 2. <b>Roman, Gh., 2003</b> , „Baschet” Ed. Napoca Star, Cluj – Napoca 3. <b>Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., 1998</b> "Jocuri sportive"-Teorie și metodică" Ed. Aldin		

**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: obținerea notei 5 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  
16.09.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar  
Asist. Univ. dr. Rosa Alin Cristian



Data avizării în departament  
17.09.2024

Semnătura directorului de departament  
Prof. univ. dr. Cristian Ioan POPA

