

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**Anul universitar 2024-2025**  
**Anul de studiu I / Semestrul I**

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	de 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, 2421 – Analisti de management și organizare / Management and organisation analysts
1.7. Forma de învățământ	Învățământ la distanță

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei		<b>Educație fizică</b>			Codul disciplinei	<b>AA 118</b>
2.2. Titularul activităților de curs					-	
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect					Conf univ. dr. Ursu Vasile	
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei
					Conținut	Felul disciplinei: <b>DC</b>
					Obligatorietate	Obligatorie/ Opțională: <b>DOb</b>

**3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)**

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	<b>2</b>	din care: 3.2. curs		3.3. seminar/ laborator/ proiect	<b>2</b>
3.4. Total ore pe semestru – forma ID	<b>75</b>	din care: 3.5. AI	<b>61</b>	3.6. AT+TC/AA/ST + SF/ L / P	<b>14</b>
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>ore</b>
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
3.5.4. Tutoriat					2
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activități					2
<b>3.7. Total ore studiu individual</b>		<b>61</b>			
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>		<b>75</b>			
<b>3.9. Numărul de credite</b>		<b>3</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 desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<i>Sală de sport dotată cu aparatura necesară desfășurării lecției de ed.fizică.</i>

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe/rezultate ale învățării	R18/C18 Coordonează o echipă
------------------------------------	------------------------------

Competențe transversale	R21/CT1 Construiește spirit de echipă. R25/CT5 Arată încredere.
-------------------------	--------------------------------------------------------------------

### 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>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 exercitiilor fizice în timpul liber.</i>

### 8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Observații
Organizarea colectivului. Prezentarea normelor și măsurilor de siguranță în activitatea de educație fizică și sport	Exerciții, ștafete, 1x1, 2x2, 3x3, joc bilateral pe teren redus și pe teren normal Joc bilateral la alegere din: tenis de masă, baschet, volei, fotbal.	25% AI
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 - aruncarea la coș. - serviciul, - lovirea mingii cu 2 mâini de jos și de sus - lovitura de atac		25% AI
Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de tenis de masă, baschet, volei și fotbal		25% AI
Evaluare / colocviu		25% AI
<b>Bibliografie:</b> <b>Roman, Gh., 2003,</b> "Evaluarea în jocul de baschet" Ed. Napoca Star, Cluj N. <b>Roman, Gh., 2003,</b> ,, Baschet" Ed. Napoca Star, Cluj – Napoca <b>Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., 1998</b> "Jocuri sportive"-Teorie și metodică" Ed. Aldin <b>Predescu T., Moanță A., 2001</b> "Baschetul școală. Instruire - învățare", Ed. Semne <b>Rusu Ghe. Răzvan, Rusu Horațiu Octavian, Ursu Vasile</b> – Selecția primară în fotbal și rolul jocurilor cu efectiv redus în pregătirea copiilor de 12-14 ani, Ed. Risoprint, Cluj Napoca, 2022 <b>Ursu Vasile</b> - Educație fizică, Suport de curs, format ID, 2024		
8.2. AT	Metode de predare- învățare	Observații
<b>AT1.</b> Dezbateri privind unitățile 1-2 Clarificarea răspunsurilor la testele de evaluare aferente modulelor 1 -2.		2 ore
<b>AT2.</b> Dezbateri privind unitățile 3-4 Clarificarea răspunsurilor la testele de evaluare aferente modulelor 3-4.		2 ore
<b>Bibliografie</b> <b>Roman, Gh., 2003,</b> "Evaluarea în jocul de baschet" Ed. Napoca Star, Cluj N. <b>Roman, Gh., 2003,</b> ,, Baschet" Ed. Napoca Star, Cluj – Napoca <b>Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., 1998</b> "Jocuri sportive"-Teorie și metodică" Ed. Aldin <b>Predescu T., Moanță A., 2001</b> "Baschetul școală. Instruire - învățare", Ed. Semne <b>Rusu Ghe. Răzvan, Rusu Horațiu Octavian, Ursu Vasile</b> – Selecția primară în fotbal și rolul jocurilor cu		

efectiv redus în pregătirea copiilor de 12-14 ani, Ed. Risoprint, Cluj Napoca, 2022		
<b>Ursu Vasile</b> - Educație fizică, Suport de curs, format ID, 2024- orice altă sursă bibliografică care răspunde tematicii activităților tutoriale		
<b>8.3. TC</b>	<b>Metode de transmitere a informației</b>	<b>Observații</b>
<b>TC1.</b> Tema de control aferentă US1-2	Platforma Elearning UAB	10 ore
<b>TC2.</b> Tema de control aferentă US3-4		
<b>Bibliografie</b>		
- <b>Roman,Gh.,2003,</b> ” Evaluarea în jocul de baschet” Ed.Napoca Star, Cluj N.		
<b>Roman,Gh., 2003,</b> „ Baschet” Ed. Napoca Star , Cluj – Napoca		
<b>Colibaba – Evuleț,D., Bota,I.,</b> 1998 ”Jocuri sportive”-Teorie și metodică”Ed. Aldin		
<b>Predescu T., Moanță A.,2001</b> “Baschetul școală. Instruire - învățare”, Ed. Semne		
<b>Rusu Ghe. Răzvan, Rusu Horațiu Octavian, Ursu Vasile</b> – Selecția primară în fotbal și rolul jocurilor cu efectiv redus în pregătirea copiilor de 12-14 ani, Ed. Risoprint, Cluj Napoca, 2022		
<b>Ursu Vasile</b> - Educație fizică, Suport de curs, format ID, 2024- orice altă sursă bibliografică care răspunde tematicii de activităților tutoriale		
<b>8.4. AA / L / P</b>	<b>Metode de predare-învățare</b>	<b>Observații</b>
-	-	-
Bibliografie:		
-		

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

--

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. AI (curs)</b>	<i>Nu este cazul</i>	Nu este cazul	Nu este cazul
<b>10.5. TC / AA / ST / L / P</b>	<i>Verificare pe parcurs</i>	-calificativul obținut la forma de evaluare continuă	50%
	<i>Activitate la laborator</i>	-calificativul pentru activități aplicative	50%
<b>10.6. Standard minim de performanță: obținerea notei minime 5</b>			
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% .			

Coordonator de disciplină  
Conf. univ.dr. Ursu Vasile

Tutore de disciplină  
Conf..univ.dr. Ursu Vasile

Data  
16.09.2024

Responsabil de specializare AA ID,  
Conf. univ. dr. Dragolea Larisa