

**FIȘA DISCIPLINEI**

**Anul universitar 2024-2025**

**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	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Științe Sociale
1.4. Domeniul de studii	Asistență Socială
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO*	Asistent Social - 263501

\* conform Planului de învățământ

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Educație Fizică</b>			2.2. Cod disciplină	<b>AS 108</b>		
2.3. Titularul activității de curs	Nu este cazul						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Asist. Univ. Drd. Muntean Raul - Ioan						
2.5. Anul de studiu	<b>I</b>	2.6. Semestrul	<b>I</b>	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	<b>C</b>	2.8. Regimul disciplinei ( <b>O</b> – obligatorie, <b>Op</b> – opțională, <b>F</b> – facultativă)	

**3. Timpul total estimat**

3.1. Numar ore pe saptamana	<b>2</b>	din care: 3.2. curs	<b>0</b>	3.3. seminar/laborator	<b>2</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	<b>28</b>	din care: 3.5. curs	<b>0</b>	3.6. seminar/laborator	<b>28</b>
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					<b>0</b>
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					<b>10</b>
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					<b>10</b>
d. Tutoriat					<b>0</b>
e. Examinări					<b>2</b>
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.) .....					<b>0</b>

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	20
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	30
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	50
3.10 Numărul de credite**	2

\* 1 credit = 25 ore

**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	Studentii vor fi considerați prezenți și acceptați la orele de educație fizică doar dacă au echipament sportiv adecvat, diferit de cel de strada. De asemenea nu se tolerează studenților la ore și accesul acestora la lucrările practice după începerea cursurilor.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe/rezultate ale învățării	Nu este cazul
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Dezvoltarea calităților motrice. 2. Conștientizarea de către studenți a importanței practicării exercițiilor fizice
---------------------------------------	---

	și a sportului pentru o bună dispoziție și stare de spirit pozitivă în vederea bunei desfășurări a tuturor activităților zilnice.
7.2 Obiectivele specifice	1. Cunoașterea relației dintre frecvența cardiacă și adaptarea la efort. 2. Asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională a echilibrului psihomotoric de bună dispoziție prin mișcare.

## 8. Conținuturi\*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Nu este cazul	-	-
<b>Bibliografie</b> Nu este cazul		
8.2. Seminar-laborator		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii membrelor inferioare – 8 ore</li> <li>Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii membrelor superioare – 8 ore</li> <li>Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii abdominale – 4 ore</li> <li>Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii pieptului și spatelui – 8 ore</li> </ol>	Exerciții specifice practicate pe aparatul specific în sala de sport	-
<b>Bibliografie</b> Nu este cazul		

\* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

\* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

\* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

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

<p><b>Îmbunătățirea rezistenței fizice și a capacității de gestionare a stresului:</b> Asistenții sociali se confruntă frecvent cu situații de muncă solicitante, care pot fi atât fizic, cât și emoțional epuizante. Educația fizică îi ajută pe studenți să dezvolte rezistența necesară pentru a face față acestor provocări și le oferă tehnici pentru gestionarea stresului, aspecte apreciate în mod deosebit de angajatorii din domeniu.</p> <p><b>Dezvoltarea empatiei și a abilităților interpersonale:</b> Multe activități sportive implică lucrul în echipă și interacțiunea cu ceilalți, contribuind la dezvoltarea abilităților de colaborare și comunicare. În asistența socială, empatia și capacitatea de a comunica eficient sunt esențiale, iar aceste abilități sunt valorificate prin activitățile de educație fizică.</p> <p><b>Promovarea unui stil de viață echilibrat pentru o bună stare generală:</b> Practicarea regulată a sportului îi ajută pe studenți să mențină un stil de viață sănătos, aspect care contribuie la prevenirea epuizării și la îmbunătățirea bunăstării psihice. Asistenții sociali au nevoie de o stare de bine echilibrată pentru a putea sprijini eficient beneficiarii și pentru a face față cerințelor profesionale.</p>
---

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finală	Verificare practică	100%
10.6 Standard minim de performanță:			
a) Prezența:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>la seminarii este obligatorie și pentru a putea fi evaluat pentru a primi calificativul de Admis/Respins, studentul trebuie să aiba cel puțin 10 prezențe în cazul în care nu lucrează și 5 prezențe în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă).</li> </ul>			
b) Nota finală:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>este compusă din 100% examenul practic</li> </ul>			
c) Examenul:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>examenul practic este compus din exerciții de educație fizică, pe care studentul trebuie să le execute pentru a fi promovat.</li> </ul>			

Data completării

01.09.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în Departament

17.09.2024

Semnătura Directorului de Departament

