

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu I / Semestrul II

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 Juridice și Administrative
1.4. Domeniul de studii	Drept
1.5. Ciclul de studii	Licentă
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO*	Avocat – 261101; Juristconsult – 261102; Consilier juridic - 261103

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație Fizică			2.2. Cod disciplină	DR I 14		
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	I	2.6. Semestrul	II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	2	din care: 3.2. curs	0	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	0	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					0
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
d. Tutoriat					0
e. Examinări					4
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	47
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	28
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	75
3.10 Numărul de credite**	3

* 1 credit = 25 ore

**Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

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	-	-
Bibliografie Nu este cazul		
8.2. Seminar-laborator		
<ol style="list-style-type: none"> Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii membrelor inferioare – 8 ore Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii membrelor superioare – 8 ore Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii abdominale – 4 ore Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii pieptului și spatelui – 8 ore 	Exerciții specifice practicate pe aparatul specific în sala de sport	-
Bibliografie 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>Îmbunătățirea rezistenței fizice și a capacității de gestionare a stresului: Profesiile din domeniul juridic sunt cunoscute pentru perioadele lungi de muncă și nivelul ridicat de stres. Educația fizică îi ajută pe studenți să-și dezvolte rezistența necesară pentru a face față acestor cerințe și îi învață tehnici de gestionare a stresului, ceea ce este apreciat de angajatori și necesar pentru succesul profesional în acest domeniu.</p> <p>Dezvoltarea abilităților de concentrare și atenție la detalii: Activitățile fizice, prin structura lor, pot contribui la îmbunătățirea concentrării și a capacității de a menține atenția pe termen lung, beneficii relevante pentru studenții la Drept. În activitățile juridice, atenția la detalii este esențială, iar aceste abilități sunt apreciate de comunitatea profesională.</p> <p>Promovarea unui stil de viață echilibrat și prevenirea epuizării: Domeniul juridic poate fi solicitant, iar un stil de viață sănătos este important pentru a preveni problemele de sănătate care pot rezulta din munca intensă. Activitățile de educație fizică îi ajută pe studenți să mențină un echilibru între muncă și viața personală, ceea ce sprijină longevitatea în carieră și este apreciat de către angajatori.</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"> la seminarul 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). 			
b) Nota finală:			
<ul style="list-style-type: none"> este compusă din 100% examenul practic 			
c) Examenul:			
<ul style="list-style-type: none"> examenul practic este compus din exerciții de educație fizică, pe care studentul trebuie să le execute pentru a fi promovat. 			

Data completării

17.10.2024

Semnătura titularului de curs

-

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament