

## FIȘA DISCIPLINEI

**Anul universitar 2024-2025**  
**Anul de studiu II / Semestrul I**

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918”
1.2. Facultatea	de Științe Economice
1.3. Departamentul	Finanțe - Contabilitate
1.4. Domeniul de studii	Contabilitate
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Contabilitate și Informatică de Gestiune 241103 Revizor contabil 241104 Referent de specialitate financiar-contabilitate, 241106 Controlor de gestiune
1.7. Forma de învățământ	Învățământ la distanță

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Educație fizică		Codul disciplinei		CIG 220	
2.2. Titularul activităților de curs				-			
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect				Ursu Vasile			
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	Vp	2.7. Regimul disciplinei	Conținut Obligativitate
							Felul disciplinei DFc Obligatorie/ opțională DOp

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	28	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma ID	50	din care: 3.5. SI	-	3.6. AT + TC / AA / ST + SF / L / P	28
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>ore</b>
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
3.5.4. Tutoriat					-
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activități					-
<b>3.7. Total ore studiu individual</b>		22			
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>		50			
<b>3.9. Numărul de credite</b>		2			

### 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	Sală de sport dotată cu aparatura necesară desfășurării lecției de ed.fizică.

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	-
-------------------------	---

Competențe transversale	CT5 Capacitatea de a comunica și a lucra în echipă pentru o adaptare eficientă la exigențele societății bazată pe cunoaștere
-------------------------	--

### 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.</i> <i>O2 Cunoașterea de către studenți a efectuării individuale a primelor trei verigi din lecția de educație fizică.</i> <i>O3 Obișnuirea studenților cu practicarea individuală a exercitiilor fizice în timpul liber.</i>

### 8. Conținuturi

8.1. SI	Metode de predare	Observații
Organizarea colectivului. Prezentarea normelor și măsurilor de siguranță în activitatea de educație fizică și sport	Conversația	20%
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 cumințea - 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	Explicația, demonstrația Exerciții, ștafete, 1x1, 2x2, 3x3, joc bilateral pe teren redus și pe teren normal Joc bilateral la alegere din handbal, baschet, volei, fotbal.	60 %
Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei, handbal și fotbal		20%
<b>Bibliografie:</b>		
1. Roman, Gh., 2003, "Evaluarea în jocul de baschet" Ed. NapocaStar, Cluj N. 2. Roman, Gh., 2003, „Baschet” Ed. NapocaStar, Cluj– Napoca 3. Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., 1998 "Jocuri sportive"-Teorie și metodă" Ed. Aldin 4. Predescu T., Moanță A., 2001 "Baschetul școală. Instruire - învățare", Ed. Semne		
8.2. AT	Metode de predare- învățare	Observații
-	-	-
-		
8.3. TC	Metode de transmitere a informației	Observații
-	-	-
Bibliografie: -		

8.4. AA / L / P	Metode de predare- învățare	Observații
AA 1 Dezbateri privind Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază în jocul de baschet	Exerciții, ștafete, 1x1,2x2,3x3, joc bilateral pe teren redus și pe teren normal Joc bilateral la alegere din handbal, baschet, volei,fotbal.	7 ore
AA 2 Dezbateri privind Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază în volei, handbal		7 ore
AA 3 Dezbateri privind Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei		7 ore
AA 4 Dezbateri privind Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul handbal și fotbal		7 ore
Bibliografie: 1. <b>Roman, Gh., 2003</b> , "Evaluarea în jocul de baschet" Ed. NapocaStar, Cluj N. 2. <b>Roman, Gh., 2003</b> , „Baschet” Ed. NapocaStar, Cluj– Napoca 3. <b>Colibaba – Evuleț, D., Bota, I.</b> , 1998 ”Jocuri sportive”-Teorie și metodica” Ed. Aldin 4. <b>Predescu T., Moanță A., 2001</b> “Baschetul școală. Instruire - învățare”, Ed. Semne		

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

*Conținuturile disciplinei sunt adaptate necesităților actuale ale angajatorilor, contribuind la dobândirea de către studenții programului de studii Contabilitate și Informatică de Gestiune de cunoștințe și abilități specifice corepondenței în limba străină, necesare viitorilor economiști.*

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. SI (curs)</b>	Volumul și corectitudinea cunoștințelor	Probă orală	50%
	Rigoarea științifică a limbajului		
<b>10.5. TC / AA / ST / L / P</b>	Corectitudinea și completitudinea întocmirii lucrărilor practice	Verificare pe parcurs	50%
<b>10.6. Standard minim de performanță: obținerea notei minime 5</b> 50% cunoștințe și deprinderi			

Coordonator de disciplină  
Lect.univ.dr. Ursu Vasile

Tutore de disciplină  
Lect.univ.dr. Ursu Vasile

Data  
27.09.2025

Responsabil de studii ID/IFR,  
Lect. univ. dr. Cioca Ionela Cornelia