

## 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                        | 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*  | Istorie / istoric (COR 263302), istoriograf (COR 263303); politolog (COR 263304). Cod calificare conform ESCO: 2633 - Filozofi, istorici și specialiști în științe politice; 2310 - Profesori universitari și asimilați / Acces în ciclul de masterat |

## 2. Date despre disciplină

|   |                                    |                |                     |                                 |   |   |   |
|---|------------------------------------|----------------|---------------------|---------------------------------|---|---|---|
| 2.1. Denumirea disciplinei                        | Educație fizică                    |                | 2.2. Cod disciplină | I. 1206                         |   |   |   |
| 2.3. Titularul activității de curs                | Nu este cazul                      |                |                     |                                 |   |   |   |
| 2.4. Titularul activității de seminar / laborator | Lect. univ. dr. Roșă Alin Cristian |                |                     |                                 |   |   |   |
| 2.5. Anul de studiu                               | I                                  | 2.6. Semestrul | II                  | 2.7. Tipul de evaluare (E/C/NP) | C | 2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă) | O |

## 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 |    |                     |   |                        | 10  |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |    |                     |   |                        | 10  |
| Tutoriat   |    |                     |   |                        | -   |
| Examinări  |    |                     |   |                        | 2   |
| Alte activități .....  |    |                     |   |                        | -   |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 3.7 Total ore studiu individual       | 22 |
| 3.8 Total ore activități universitare | 75 |
| 3.9 Total ore pe semestru             | 14 |
| 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 | CT2. Colaborează cu profesioniști din domeniul educației - comunică cu profesorii sau cu alți profesioniști care lucrează în învățământ pentru a identifica nevoile și domeniile de îmbunătățire în sistemele de învățământ și pentru a stabili o relație de colaborare. |

## 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 si practicării jocurilor sportive baschet, fotbal, handbal și volei.<br>O2 Cunoașterea de către studenți a efectuării individuale a primelor trei verigi din lecția de educație fizică.<br>O3 Obișnuirea studenților cu practicarea individuală a exercitiilor fizice in 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<br><br>-poziția fundamentală<br><br>- deplasările<br><br>- schimbările de direcție<br><br>- pirueta<br><br>- săriturile<br><br>- lucrul de brațe și jocul de picioare<br><br>- jocul cu mingea<br><br>-pasarea mingii<br><br>-pasa cu două mâini de la piept, de deasupra capului<br><br>- pasa cu o mână din dreptul pieptului<br><br>- pasarea mingii din deplasare<br><br>- oprirea<br><br>- pivotarea<br><br>- driblingul<br><br>- aruncarea la coș.<br><br>- serviciul,<br><br>- lovirea mingii cu 2 mâini de jos și de sus<br><br>- lovitura de atac<br><br>- 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. | -                    |
| <p><b>Bibliografie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Roman,Gh.,2003,</b>” Evaluarea în jocul de baschet” Ed.Napoca Star, Cluj N.</li> <li>2. <b>Roman,Gh., 2003,</b> „ Baschet” Ed. Napoca Star , Cluj – Napoca</li> <li>3. <b>Colibaba – Evuleț,D., Bota,I.,</b> 1998 ”Jocuri sportive”-Teorie și metodică”Ed. Aldin</li> </ol>   |  |                      |

## 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:<br>Promovarea colocviului presupune obținerea la colocviul final calificativul admis .<br>Prezentarea la examen a studenților este condiționată de:<br>- prezența la seminar în proporție de minim 80% . |                                |  |                              |

Data completării  
12.09.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar  
Asist. univ. dr. Rosa Alin CristianData avizării în departament  
17.09.2024

Semnătura directorului de departament