

**FIȘA DISCIPLINEI**  
Anul universitar 2023-2024

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățămînt 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	Sociologie
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Resurse umane/ consultant în resurse umane (242317); specialist în relații de muncă (242323); specialist în dezvoltare organizațională (242322)

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	Educație Fizică	2.2. Cod disciplină	RU107
2.3. Titularul activității de curs	-		
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. univ. dr. Negriu Tiuca Ioana Codruța		
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I
2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

**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 învățămînt	28	din care: 3.5. curs	0	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități .....					0
3.7 Total ore studiu individual			22		
3.8 Total ore din planul de învățămînt*			28		
3.9 Total ore pe semestru			50		
3.10 Numărul de credite**			2		

**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 stradă. De asemenea nu se tolerează întârzierea studenților la ore și accesul acestora la lucrările practice după începerea cursurilor.

**6. Competențe specifice acumulate**

<b>Competențe profesionale</b>	Nu este cazul
Competențe transversale	CT2. Asimilarea tehnicilor de relaționare în grup; dezvoltarea capacităților empatică de comunicare interpersonală și de asumare de roluri specifice în cadrul muncii în echipă

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Dezvoltarea calitatilor motrice; 2. Constientizarea de catre studenti a importantei practicarii exercitiilor fizice si a sportului pentru o buna dispozitie si stare de spirit pozitiva in vederea bunei desfasurari a tuturor activitatilor 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 psihomotric de bună dispoziție prin mișcare.

**8. Conținuturi**

<b>8.2. Seminar-laborator</b>	
1. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii membrilor inferioare – 8 ore	Exercitii specifice pe aparatura din sala de sport superioare – 8 ore
2. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii membrilor	Exercitii specifice 3. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei

abdominale – 4 ore	sala de fitness	
4. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii spatelui – 8 ore	Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness	-

#### Bibliografie

1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica si somatofunctionala – suport de curs, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
2. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica si somatofunctionala – caiet de lucrari practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
3. Dumitrescu, R. (2013) FITNESS PENTRU EDUCATIA CORPORALA A STUDENTELOR - Universitatea din Bucuresti

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

În vederea schițării conținuturilor si alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cat și cu cei din mediul privat. Discuțiile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior. Necesitate existentei unei asemenea discipline in planul de invatamant rezida in faptul ca este esentiala pentru viitorii specialisti din orice domeniu ca sa-si poata desfasura in conditii optime de sanatate atat acivitatea de predare cat si cea de cercetare

#### 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 finala	Verificare practica	100%
10.6 Standard minim de performanță: 50% rezultat după însumarea punctajelor ponderate conform pct.10.3.			

Data completării

Titular curs

Titular seminar

04.09.2023

Data avizării în departament

Director de departament

18.09.2023