

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	Resurse Umane
1.5. Ciclul de studii	Licentă
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO*	Resurse umane/ consultant în resurse umane (242317); specialist în relații de muncă (242323); specialist în dezvoltare organizațională (242322) Cod ESCO: ESCO/cod ISCO-08: 2423 (Personnel and Careers Professionals: human resource expert, iob analyst. outplacement expert)

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație Fizică			2.2. Cod disciplină	RU107		
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	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C	2.8. Regimul disciplinei	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 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)	22
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	28
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	50
3.10 Numărul de credite**	2

* 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 psihomotric 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"> 1. Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii membrelor inferioare – 8 ore 2. Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii membrelor superioare – 8 ore 3. Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii abdominale – 4 ore 4. Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii pieptului și spatelui – 8 ore 	Exerciții specifice practicate pe aparatură specifică 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 gestionării stresului și promovarea bunăstării: Profesioniștii în resurse umane lucrează adesea într-un mediu solicitant, gestionând nevoile și conflictele angajaților, precum și cerințele organizaționale. Educația fizică oferă tehnici eficiente de gestionare a stresului, sprijinind sănătatea mentală și echilibrul emoțional, aspecte importante pentru productivitatea și eficiența în domeniul HR.</p> <p>Dezvoltarea abilităților de colaborare și lucru în echipă: În resurse umane, colaborarea este esențială pentru a crea și menține relații de lucru armonioase. Activitățile sportive contribuie la dezvoltarea abilităților interpersonale și de lucru în echipă, sprijinind studenții în construirea de relații constructive și în facilitarea comunicării eficiente în cadrul organizațiilor.</p> <p>Dezvoltarea autodiscipliniei și a responsabilității: Practicarea sportului necesită angajament și autodisciplină, calități care se transferă pozitiv în activitatea profesională din resurse umane. Profesiile de HR necesită o bună organizare și respectarea procedurilor și regulamentelor interne, iar angajatorii apreciază persoanele care demonstrează un nivel ridicat de responsabilitate și etică profesională.</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%
<p>10.6 Standard minim de performanță:</p> <p>a) Prezența:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 prezente în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). <p>b) Nota finală:</p> <ul style="list-style-type: none"> • este compusă din 100% examenul practic <p>c) Examenul:</p> <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

01.09.2024

Semnătura titularului de curs

-

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

17.09.2024

Semnătura directorului de departament