

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2023-2024

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	De Drept și Științe Sociale
1.3 Departamentul	DREPT
1.4 Domeniul de studii	SOCIOLOGIE
1.5 Ciclul de studii	Licenta
1.6 Programul de studii/ Calificarea/Grupă de bază ESCO*	Sociologie / Sociolog 263201, Promotor local 263220, specialist planificare teritorială 263221/ ESCO - 2632 (Sociologists, anthropologists and related professionals: sociologist)

\*conform Planului de învățământ

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație Fizică			2.2. Cod disciplină	SOC 114		
2.3. Titularul activității de curs	Nu este cazul						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Conf. univ.dr. VASILE URȘU						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/NP)	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					10
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
d. Tutoriat					0
e. Examinări					2
f. Alte activități .....					0
<b>3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)</b>					20
<b>3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)</b>					30
<b>3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)</b>					50
<b>3.10 Numărul de credite*</b>					2

\*1credit = 25 ore

### 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	<p><b>RT1. Dă dovadă de auto-reflecție:</b> Analizează în mod eficace, regulat și sistematic propriile acțiuni, performanțe și atitudini și face ajustările necesare, căutând oportunități de dezvoltare profesională pentru a elimina lacunele în materie de cunoștințe și practici în domeniile identificate.</p> <p><b>RT2. Moderează discuții:</b> Aplica tehnici și metode de moderare pentru a conduce discuții între două sau mai multe persoane, inclusiv în situații precum ateliere, conferințe sau evenimente online. Asigura corectitudinea și caracterul politicos al dezbaterii.</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ol style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea calitatilor motrice;</li> <li>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.</li> </ol>
7.2 Obiectivele specifice	<ol style="list-style-type: none"> <li>cunoașterea relației dintre frecvența cardiacă și adaptarea la efort;</li> <li>asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională a echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mișcare.</li> </ol>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Nu este cazul	-	-
<b>Bibliografie</b> Nu este cazul		
8.2. Seminar-laborator		
1. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei și a musculaturii membrelor inferioare – 8 ore	Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness	-
2. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei și a musculaturii membrelor superioare – 8 ore	Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness	-
3. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei și a musculaturii abdominale – 4 ore	Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness	-
4. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei și a musculaturii spatelui – 8 ore	Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness	-
<b>Bibliografie</b> 1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica și somatofunctionala – suport de curs, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia. 2. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica și 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 schimbului de informații și alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cât 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. Necesitatea existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezidă în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din orice domeniu ca să-și poată desfășura în condiții optime de sănătate atât activitatea de predare cât și 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:  
– Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;  
– Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.  
– Cerințe pentru promovare  
a) Prezența:  
• la seminar este obligatorie și pentru a-i putea fi evaluat pentru a primi calificativul de Admis/Respins, studentul trebuie să aibă 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:  
• este compusă din 100% examenul practic  
c) Examenul:  
• examenul practic este compus din exerciții de educație fizică și sportivă, pe care studentul trebuie să le execute pentru a fi promovat.

Data completării  
01.09.2023

Semnătura titularului de curs  
Semnătura titularului de seminar

Data avizării  
15.09.2023

Semnătura directorului de  
departament