

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2023-2024

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	Facultatea de Istorie, Litere și Științe ale Educației
1.3. Departamentul	Departamentul de Istorie, Arheologie și Muzeologie
1.4. Domeniul de studii	Istorie
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Istorie

## 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică		2.2. Cod disciplină	I. 1107			
2.3. Titularul activității de curs							
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Asist. univ. dr. Rosa Alin Cristian						
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 săptămână	2	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	-	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					Ore
Studii după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					-
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutoriat					-
Examinări					-
Alte activități .....					-

3.7 Total ore studiu individual	-
3.9 Total ore pe semestru	75
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	Nu este cazul

## 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 și practicării jocurilor sportive baschet, fotbal, handbal și volei. O2 Cunoașterea de către studenți a efectuării individuale a primelor trei verigi din lecția de educație fizică. O3 Obișnuirea studenților cu practicarea individuală a exercitiilor fizice in timpul liber.

## 8. Conținuturi\*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Nu este cazul	Nu este cazul	Nu este cazul

8.2 Seminar-laborator	Metode de predare	
Organizarea colectivului. Prezentarea normelor si masurilor de siguranta in activitatea de educatie fizica si sport	Conversația	-
<p>Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază în jocul de baschet, volei, handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-poziția fundamentală</li> <li>- deplasările</li> <li>- schimbările de direcție</li> <li>- pirueta</li> <li>- săriturile</li> <li>- lucrul de brațe și jocul de picioare</li> <li>- jocul cu mingea</li> <li>-pasarea mingii</li> <li>-pasa cu două mâini de la piept, de deasupra capului</li> <li>- pasa cu o mana din dreptul pieptului</li> <li>- pasarea mingii din deplasare</li> <li>- oprirea</li> <li>- pivotarea</li> <li>- driblingul</li> <li>- aruncarea la coș.</li> <li>- serviciul,</li> <li>- lovirea mingii cu 2 maini de jos si de sus</li> <li>- lovitura de atac</li> <li>- aruncarea la poarta</li> </ul>	Exemplificari practice insotite de discutii.	-
Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei, handbal și fotbal	Exemplificari practice insotite de discutii.	-
Evaluare / colocviu	Exemplificari practice insotite de discutii.	-
<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., 1998</b> ”Jocuri sportive”-Teorie și metodică”Ed. Aldin</li> <li>4. <b>Predescu T., Moanță A.,2001</b> “Baschetul școală. Instruire - învățare”, Ed. Semne</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: Promovarea colocviului presupune obținerea la colocviul final calificativul admis . Prezentarea la examen a studenților este condiționată de: - prezența la seminar în proporție de minim 80% .			

Data completării  
21.09.2023

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar  
Asist. univ. dr. Rosa Alin Cristian

Data avizării în departament  
24.09.2023

Semnătura directorului de departament  
Conf. univ. dr. Sorin Arhire