

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2023-2024

Anul de studiu I / Semestrul I

## 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățămînt superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Facultatea de Informatică și Inginerie
1.3. Departamentul	Departamentul de cadastru, ingineria civila si ingineria mediului
1.4. Domeniul de studii	Inginerie civilă
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Inginerie urbana si dezvoltare regională / - inginer constructii civile, industriale si agricole 214201 - consilier inginer constructii 214209 - conducator de lucrari civile 214213

## 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educatie fizica 1		2.2. Cod disciplină	IC1107			
2.3. Titularul activității de curs	Nu este cazul						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. univ. dr. Rosa Alin Cristian						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	A/R	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 învățămînt	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					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități .....					-

3.7 Total ore studiu individual	11
3.8 Total ore din planul de învățămînt	14
3.9 Total ore pe semestru	25
3.10 Numărul de credite**	1

## 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	-
Competențe transversale	CT3 Autoevaluarea nevoii de formare profesională, de evoluție în profesie, de dezvoltare a competențelor dobândite și de adaptare la cerințele unei societăți dinamice

## 7. Obiectivele disciplinei (reiesind 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. 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
<i>Nu este cazul</i>	<i>Nu este cazul</i>	<i>Nu este cazul</i>
8.2 Seminar-laborator	Metode de predare	
Organizarea colectivului. Prezentarea normelor și măsurilor de siguranță în activitatea de educație fizică și sport	Discutii	2 ore
Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază în jocul de baschet: - poziția fundamentală - deplasările - schimbările de direcție - pirueta - săriturile - lucrul de brațe și jocul de picioare - jocul cu mingea - pasarea mingii - pasa cu două mâini de la piept, de deasupra capului - pasa cu o mână din dreptul pieptului - pasarea mingii din deplasare - oprirea - pivotarea - driblingul - aruncarea la coș. - serviciul, - lovirea mingii cu 2 mâini de jos și de sus - lovitura de atac - aruncarea la poartă	Exemplificări practice însoțite de discutii	8 ore
Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei, handbal și fotbal	Exemplificări practice însoțite de discutii	2 ore
Evaluare / colocviu	Proba practică	2 ore
<b>Bibliografie</b> 1. Roman, Gh., 2003, "Evaluarea în jocul de baschet" Ed. Napoca Star, Cluj N. 2. Roman, Gh., 2003, „Baschet” Ed. Napoca Star, Cluj – Napoca 3. Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., 1998 "Jocuri sportive"-Teorie și metodică" Ed. Aldin 4. Predescu T., Moanță A., 2001 "Baschetul școală. Instruire - învățare", Ed. Semne		

**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% . Demonstrarea competențelor în: Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei, handbal și fotbal			

Data completării

Semnătura titularului de seminar

05.09.2023

Data avizării în Departament

Semnătura Directorului de Departament

06.09.2023

Data aprobării în Consiliul Facultății

Semnătura Decanului Facultății

21.09.2023