

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	<b>Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia</b>
1.2. Facultatea	<b>Științe Economice</b>
1.3. Departamentul	<b>Finante Contabilitate</b>
1.4. Domeniul de studii	<b>Finante</b>
1.5. Ciclul de studii	<b>Licență</b>
1.6. Programul de studii	<b>Finante banci</b>

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică I</b>			2.2. Cod disciplină	FB118		
2.3. Titularul activității de curs	-						
2.4. Titularul activității de laborator	Ursu Vasile Emil						
2.5. Anul de studiu	<b>1</b>	2.6. Semestrul	<b>I</b>	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	<b>C</b>	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	<b>O</b>

### 3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	<b>2</b>	din care: 3.2. curs	<b>0</b>	3.3. seminar/laborator	<b>2</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	<b>28</b>	din care: 3.5. curs	<b>0</b>	3.6. seminar/laborator	<b>28</b>
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					-
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutoriat					-
Examinări					<b>6</b>
Alte activități .....					-
3.7 Total ore studiu individual		0			
3.8 Total ore din planul de învățământ		28			
3.9 Total ore pe semestru		28			
3.10 Numărul de credite		1			

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	<i>Nu este cazul</i>
4.2. de competențe	<i>Nu este cazul</i>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<i>Nu este cazul</i>
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	<i>Sala de jocuri, 2 panouri baschet, 1 fileu volei, 12 mingi handbal, 12 mingi baschet, 12 mingi volei, 1 cronometru, 12 jaloane, 12 maiouri departajare</i>

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<i>Nu este cazul</i>
Competențe transversale	<i>Nu este cazul</i>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea capacității motrice de bază și specifice a studenților.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>- cunoașterea influențelor practicării exercițiilor fizice și a sportului asupra organismului, a cerințelor privind practicarea independentă a exercițiilor fizice;</li><li>- cunoașterea relației dintre frecvența cardiacă și adaptarea la efort;</li><li>- asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională a echilibrului psihomotoric de bună dispoziție prin mișcare.</li></ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Nu este cazul		

Seminar-laborator	Metode de predare	
Organizarea colectivului. Prezentarea normelor și măsurilor de siguranță în activitatea de educație fizică și sport	Conversația Exerciții	<b>2 ore</b>
Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază în jocul de baschet, volei, handbal - 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	Exerciții, ștafete, jocuri	<b>16 ore</b>
Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul	Exerciții, ștafete, 1x1,2x2,3x3, joc bilateral pe teren redus și pe teren	<b>10 ore</b>

de baschet, volei și handbal	normal	
<b>Bibliografie</b>		
1. <b>Roman,Gh.,2003,</b> ” Evaluarea în jocul de baschet” Ed.Napoca Star, Cluj N.		
2. <b>Roman,Gh., 2003,</b> „ Baschet” Ed. Napoca Star , Cluj – Napoca		
3. <b>Colibaba – Evuleț,D., Bota,I.,</b> 1998 ”Jocuri sportive”-Teorie și metodică”Ed. Aldin		
4. <b>Predescu T., Moanță A.,2001</b> “Baschetul școală. Instruire - învățare”, Ed. Semne		

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

--

**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>		
10.5 Seminar/laborator	- <i>Verificare pe parcurs</i>	- nota obținută la forma de evaluare continuă	<b>50 %</b>
	- <i>Activitate la laborator</i>	- nota pentru activități aplicative	<b>50%</b>
10.6 Standard minim de performanță: îndeplinirea standardelor minime prevăzute pentru nota 5			

Data completării  
3.10.2016

Semnătura titularului de laborator

Asist. Univ.dr. Ursu Vasile

Data avizării în departament

Semnătura director de departament

3.10.2016

Prof.univ.dr Cenar Iuliana