

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Științe Economice
1.3. Departamentul	Finante Contabilitate
1.4. Domeniul de studii	Contabilitate
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	Contabilitate și Informatică de Gestione

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică I			2.2. Cod disciplină	CIG 117		
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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Roman,Gh.,2003,” Evaluarea în jocul de baschet” Ed.Napoca Star, Cluj N.</li> <li>2. Roman,Gh., 2003, „ Baschet” Ed. Napoca Star , Cluj – Napoca</li> <li>3. Colibaba – Evuleț,D., Bota,I., 1998 ”Jocuri sportive”-Teorie și metodică”Ed. Aldin</li> <li>4. Predescu T., Moanță A.,2001 “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**

--

**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