

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2021-2022

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 Științe Exacte și Ingineresti                         |
| 1.3. Departamentul                     | Departamentul de informatică, matematică și electronică             |
| 1.4. Domeniul de studii                | Inginerie electronică, telecomunicații și tehnologie informațională |
| 1.5. Ciclul de studii                  | Licență                                                             |
| 1.6. Programul de studii/calificarea*  | Electronică aplicată COR 215204, 215225, 215224                     |

## 2. Date despre disciplină

|                                                   |  |                 |                                      |                     |   |                                 |  |   |                                                                             |  |   |
|---------------------------------------------------|--|-----------------|--------------------------------------|---------------------|---|---------------------------------|--|---|-----------------------------------------------------------------------------|--|---|
| 2.1. Denumirea disciplinei                        |  | Educatie fizica |                                      | 2.2. Cod disciplină |   | EA1107                          |  |   |                                                                             |  |   |
| 2.3. Titularul activității de curs                |  |                 | Nu este cazul                        |                     |   |                                 |  |   |                                                                             |  |   |
| 2.4. Titularul activității de seminar / laborator |  |                 | Asist. univ. drd. 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. Număr ore pe săptămână                                                                    | 1  | din care: 3.2. curs | - | 3.3. seminar/laborator | 1   |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ                                                        | 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 |
| 3.9 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 aparatură 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 sănătate a studenților.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7.2 Obiectivele specifice             | O1 Cunoașterea de către studenți a regulamentului și practicării jocurilor sportive baschet, fotbal, handbal și volei.<br>O2 Cunoașterea de către studenți a efectuării individuale a primelor trei verigi din lecția de educație fizică.<br>O3 Obișnuirea studenților cu practicarea individuală a exercitiilor fizice în 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Metode alternative – Microsoft teams | - |
| Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază în jocul de baschet, volei, handbal<br><br>-poziția fundamentală<br><br>- deplasările<br><br>- schimbările de direcție<br><br>- pirueta<br><br>- săriturile<br><br>- lucrul de brațe și jocul de picioare<br><br>- jocul cu mingea<br><br>-pasarea mingii<br><br>-pasa cu două mâini de la piept, de deasupra capului<br><br>- pasa cu o mana din dreptul pieptului<br><br>- pasarea mingii din deplasare<br><br>- oprirea<br><br>- pivotarea<br><br>- driblingul<br><br>- aruncarea la coș.<br><br>- serviciul,<br><br>- lovirea mingii cu 2 maini de jos si de sus<br><br>- lovitura de atac<br><br>- aruncarea la poarta | Metode alternative – Microsoft teams | - |
| Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei, handbal și fotbal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Metode alternative – Microsoft teams | - |
| Evaluare / colocviu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Metode alternative – Microsoft teams | - |
| <b>Bibliografie</b><br><br>1. <b>Roman,Gh.,2003,</b> ” Evaluarea în jocul de baschet” Ed.Napoca Star, Cluj N.<br>2. <b>Roman,Gh., 2003,</b> „ Baschet” Ed. Napoca Star , Cluj – Napoca<br>3. <b>Colibaba – Evuleț,D., Bota,I., 1998</b> ”Jocuri sportive”-Teorie și metodică”Ed. Aldin<br>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**

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:<br><br>Promovarea colocviului presupune obținerea la colocviul final calificativul admis .<br>Prezentarea la examen a studenților este condiționată de:<br>- prezența la seminar în proporție de minim 80% . |                                |                                                      |                              |

Data completării

Semnătura titularului de curs  
Nu este cazul

Semnătura titularului de seminar  
Asist. Univ. drd. Rosa Alin Cristian

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament