

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918”
1.2. Facultatea	Științe Sociale
1.3. Departamentul	Departamentul de Științe Exacte și Ingineresti
1.4. Domeniul de studii	Informatica
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	Informatica

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică	2.2. Cod disciplină	Info 107
2.3. Titularul activității de curs	Nu este cazul		
2.4. Titularul activității de seminar	Lect.univ.dr. Costea Victor		
2.5. Anul de studiu	1	2.6. Semestrul	1
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 saptamana	1	din care: 3.2. curs	0	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5. curs	0	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					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					-
Examinări					6
Alte activități .....					-

3.7 Total ore studiu individual	34
3.8 Total ore din planul de învățământ	14
3.9 Total ore pe semestru	48
3.10 Numărul de credite	2

### 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	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

## 6. Competențe specifice acumulate

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

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	
7.2 Obiectivele specifice	

## 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>LP 1</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>LP 2, LP 3, LP 4</b>
2. Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei și handbal	Exerciții, ștafete, 1x1, 2x2, 3x3, joc bilateral pe teren redus și pe teren normal	<b>LP 5, LP 6,</b>
6. Evaluare / colocviu	Joc bilateral la alegere din handbal, baschet, volei	<b>LP 7</b>

**Bibliografie**

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
5. **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**

**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			

Data completării  
27.09.2016

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura director de departament

03.10.2016

.....