

FIȘA DISCIPLINEI
ANUL UNIVERSITAR 2016 -2017

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918”
1.2. Facultatea	Științe Sociale
1.3. Departamentul	Departamentul Științe Juridice și Administrative
1.4. Domeniul de studii	Administrație Publică
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	3ani/ 6 semestre

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică și sportivă		2.2.AP I 7	E 2109			
2.3. Titularul activității de curs	Nu este cazul						
2.4. Titularul activității de seminar	Asist.univ.dr. Rusu Razvan						
2.5. Anul de studiu	1	2.6. Semestrul	1+2	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	<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	

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 si masurilor de siguranta in activitatea de educatie fizica si sport	Conversatia Exercitii	LP 1
Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază in 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 mana din dreptul pieptului - pasarea mingii din deplasare - oprirea - pivotarea - driblingul - aruncarea la coș. - serviciul, - lovirea mingii cu 2 maini de jos si de sus - lovitura de atac - aruncarea la poarta	Exercitii, ștafete, jocuri	LP 2, LP 3, LP 4
2. Învățarea și consolidarea acțiunilor	Exerciții, ștafete, 1x1,2x2,3x3, joc bilateral pe	LP 5, LP 6,

tehnic-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei și handbal	teren redus si pe teren normal	
6. Evaluare / colocviu	Joc bilateral la alegere din handbal, baschet, volei	LP 7

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	50 %
	- <i>Activitate la laborator</i>	- nota pentru activități aplicative	50%
10.6 Standard minim de performanță: îndeplinirea standardelor minime prevăzute			

Data completării
03.10.2016

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura director de departament

.....

.....