

**FIȘA DISCIPLINEI**  
ANUL UNIVERSITAR 2016 -2017

**1. Date despre program**

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

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică și sportivă</b>	2.2.AP I 15	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	<b>1</b>	2.6. Semestrul	<b>1+2</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>1</b>	din care: 3.2. curs	<b>0</b>	3.3. seminar/laborator	<b>1</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	<b>14</b>	din care: 3.5. curs	<b>0</b>	3.6. seminar/laborator	<b>14</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					<b>14</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					<b>14</b>
Tutoriat					-
Examinări					<b>6</b>
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	<b>Nu este cazul</b>
4.2. de competențe	<b>Nu este cazul</b>

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

5.1. de desfășurare a cursului	<b>Nu este cazul</b>
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	<b>Sala de jocuri, 2 panouri baschet, 1 fileu volei, 12 mingi</b>

*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	Exerciții, ștafete, 1x1, 2x2, 3x3, joc bilateral pe teren redus și pe teren normal	<b>LP 5, LP 6,</b>

în jocul de baschet, volei și handbal		
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  
03.10.2016

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura director de departament

.....

.....