

FIȘA DISCIPLINEI
ANUL UNIVERSITAR 2016 -2017

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățămînt	Universitatea „1 Decembrie 1918”
1.2. Facultatea	De Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Departamentul Științe Sociale
1.4. Domeniul de studii	Sociologie
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	3ani/ 6 semestre

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORTIVA			SOC 117			
2.3. Titularul activității de curs	Nu este cazul						
2.4. Titularul activității de seminar	Lect. univ. dr. Culda Paul						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	2	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	VP	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	2	din care: 3.2. curs	0	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățămînt	28	din care: 3.5. curs	0	3.6. seminar/laborator	28
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					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual			22		
3.8 Total ore din planul de învățămînt			28		
3.9 Total ore pe semestru			50		
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	<i>CT1. Aplicarea strategiilor de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă, de punctualitate și răspundere personală față de rezultat în conformitate cu codurile de conduită profesională CT2. Asimilarea tehnicilor de relaționare în grup; dezvoltarea capacităților empatice de comunicare interpersonală și de asumare de roluri specifice în cadrul muncii în echipă</i>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Să dobândească abilitatea de a comunica eficient, utilizând o terminologie specifică și adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați într-o gamă variată de activități de educație fizică și sportive și să poată utiliza moduri și stiluri de comunicare motrică / amotrică adecvate situațiilor specifice;
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> - dezvoltarea capacității motrice de bază și specifice; - cunoașterea influențelor practicării exercițiilor fizice și a sportului asupra organismului, a cerințelor privind practicarea independentă a exercițiilor fizice; - asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională a echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mișcare - să dobândească o atitudine flexibilă și adaptabilă la munca de echipă

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Obs.
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	LP 1
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	LP 2, LP 3, LP 4
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	LP 5, LP 6,
6. Evaluare / colocviu	Joc bilateral la alegere din handbal, baschet, volei	LP 7
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> 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 școlă. 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

.....

.....