

**FI A DISCIPLINEI**  
ANUL UNIVERSITAR 2016 -2017

**1. Date despre program**

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

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică</b>	2.2. DR I 6	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 – opțional, F – facultativ)	<b>O</b>

**3. Timpul total estimat**

3.1. Număr ore pe săptămână	<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>
Pregătirea seminariilor/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	<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</i>

*handbal, 12 mingi baschet, 12 mingi volei, 1 cronometru, 12 jaloane, 12 maiouri departajare*

## 6. Competen e specifice acumulate

Competen e profesionale	<i>Nu este cazul</i>
Competen e transversale	

## 7. Obiectivele disciplinei (reie ind din grila competen elor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	
7.2 Obiectivele specifice	

## 8. Con inuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observa ii
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	<b>LP 1</b>
Înv area i consolidarea elementelor tehnice de baz in jocul de baschet, volei, handbal -pozi ia fundamental - deplas rile - schimb rile de direc ie - pirueta - s riturile - lucrul de bra e i jocul de picioare - jocul cu mingea -pasarea mingii -pasa cu dou mâini de la piept, de deasupra capului - pasa cu o mana din dreptul pieptului - pasarea mingii din deplasare - oprirea - pivotarea - driblingul - aruncarea la co . - serviciul, - lovirea mingii cu 2 maini de jos si de sus - lovitura de atac - aruncarea la poarta	Exercitii, tafete, jocuri	<b>LP 2, LP 3, LP 4</b>
2. Înv area i consolidarea ac iunilor tehnico-tactice individuale în atac i ap rare	Exerci ii, tafete, 1x1,2x2,3x3, joc bilateral pe teren redus si pe teren normal	<b>LP 5, LP 6,</b>

in 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 – Evule, D., Bota, I., 1998 "Jocuri sportive"-Teorie și metodice "Ed. Aldin
5. Predescu T., Moan A., 2001 "Baschetul coal . 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 final
10.4 Curs	<i>Nu este cazul</i>		
10.5 Seminar/laborator	- Verificare pe parcurs	- nota obținută la forma de evaluare continuă	<b>50 %</b>
	- Activitate la laborator	- nota pentru activități aplicative	<b>50%</b>
10.6 Standard minim de performanță : îndeplinirea standardelor minime prevăzute			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

03.10.2016

Data avizării în departament

Semnătura director de departament

.....

.....