

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2019-2020

Anul de studiu II / Semestrul I

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Istorie și Filologie
1.3. Departamentul	Istorie, Arheologie și Muzeologie
1.4. Domeniul de studii	Istorie
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Istorie/istoric (COR 263302), politolog (COR 263304), asistent cercetare în Istorie (COR 263308)

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație Fizică	2.2. Cod disciplină	I.2105
2.3. Titularul activității de curs	Nu este cazul		
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. Univ. Dr. Hăisan Angel-Alex		
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	I
		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. Număr ore pe săptămână	2	din care: 3.2. curs	0	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	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					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual			-		
3.9 Total ore pe semestru			75		
3.10 Numărul de credite**			3		

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	<p>Studentii se vor prezenta la seminarii cu telefoanele mobile închise. Nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul seminarului și nici părăsirea de către studenți a sălii în vederea preluării apelurilor telefonice personale;</p> <p>Nu va fi tolerată întârzierea studenților la seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional.</p>

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Nu este cazul
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ol style="list-style-type: none"> dezvoltarea calitatilor motrice; cunoașterea influențelor practicării exercițiilor fizice și a sportului asupra organismului, a cerințelor privind practicarea independentă a exercițiilor fizice;
7.2 Obiectivele specifice	<ol style="list-style-type: none"> cunoașterea relației dintre frecvența cardiacă și adaptarea la efort; asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională a echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mișcare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Nu este cazul	-	-
Bibliografie Nu este cazul		
8.2. Seminar-laborator		
1. Dezvoltarea calităților motrice condiționale – Viteza – 4 ore	Exercitii, ștafete, jocuri	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica si somatofunctionala – caiet de lucrari practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
2. Dezvoltarea calităților motrice condiționale – Rezistența – 4 ore	Exercitii, ștafete, jocuri	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica si somatofunctionala – caiet de lucrari practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
3. Dezvoltarea calităților motrice condiționale – Forta – 4 ore	Exercitii, ștafete, jocuri	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica si somatofunctionala – caiet de lucrari practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
4. Dezvoltarea calităților motrice intermediare – Mobilitatea – 4 ore	Exercitii, ștafete, jocuri	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica si somatofunctionala – caiet de lucrari practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
5. Dezvoltarea calităților motrice coordinative – Echilibrul – 4 ore	Exercitii, ștafete, jocuri	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica si somatofunctionala – caiet de lucrari practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
6. Dezvoltarea calităților motrice coordinative – Indemanarea – 4 ore	Exercitii, ștafete, jocuri	1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica si somatofunctionala – caiet de lucrari practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.
7. Evaluare		
Bibliografie 1. Cârstea, G. (2000). Teoria și metodica educației fizice și sportului – pentru examenele de definitivat și gradul didactic II. București: Ed. AN-DA. 2. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica si somatofunctionala – suport de curs, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia. 3. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica si somatofunctionala – caiet de lucrari practice, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia. 4. Kirkendal, D., Gruber, J., & Johnson, R. (1987). Measurement and Evaluation for Physical Educators. Champaign: Human Kinetics Publishers.		

5. Mathews, K. (1969). Measurement in Physical Education. Philadelphia: W. B. Saunders Co.
 6. Scarlat, E., Scarlat M., (2011), Tratat de educație fizica, București, Ed. Didactica si pedagogica

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

În vederea schițării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cât și cu cei din mediul privat. Discuțiile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior. Necesitate existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezidă în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din orice domeniu ca să-și poată desfășura în condiții optime de sănătate atât activitatea de predare cât și cea de cercetare

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finala	Verificare practica – parcurerea unui traseu utilitar aplicativ	100%
10.6 Standard minim de performanță:			
<ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională; - Cerințe pentru promovare <ul style="list-style-type: none"> a) Prezența este obligatorie. b) Pentru a putea susține verificarea finală (parcurerea traseului utilitar aplicativ) studenții trebuie să îndeplinească condițiile de prezență (conform tabelului de mai jos). În cazul în care nu îndeplinesc condițiile de prezență vor fi declarați respinși. c) Studenții scutiți medicali vor aduce o adeverință justificativă și vor trebui să îndeplinească condițiile minime de prezență ca și în cazul celor care lucrează, adică 5 prezențe la seminarii. 			
Minimul de prezențe pentru a putea susține verificarea practică și a putea fi declarați admisi			
pentru cei care nu lucrează 10 prezențe		pentru cei care lucrează (+ adeverință de angajat) 5 prezențe	

Data completării
20.09.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament
1.10.2019

Semnătura directorului de departament

