

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2019-2020

Anul de studiu I / Semestrul I

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Științe Sociale
1.4. Domeniul de studii	Sociologie
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Sociologie

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică			2.2. Cod disciplină	SOC 114		
2.3. Titularul activității de curs	Nu este cazul						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect.univ.dr. Rusu Răzvan Gheorghe						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	II	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 săptămână	2	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	-	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					10
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual	22				
3.9 Total ore pe semestru	50				
3.10 Numărul de credite**	2				

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	Sală de sport dotată cu aparatura necesară desfășurării lecției de ed.fizică.

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	Menținerea unei stări optime de sanatate a studenților.
7.2 Obiectivele specifice	O1 Cunoașterea de către studenți a regulamentului si practicării jocurilor sportive baschet, fotbal, handbal și volei. O2 Cunoașterea de către studenți a efectuării individuale a primelor trei verigi din lecția de educație fizică. O3 Obișnuirea studenților cu practicarea individuală a exercitiilor fizice in timpul liber.

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<i>Nu este cazul</i>	<i>Nu este cazul</i>	<i>Nu este cazul</i>
8.2 Seminar-laborator	Metode de predare	
Organizarea colectivului. Prezentarea normelor și măsurilor de siguranță în activitatea de educație fizică și sport	Conversația	LP 1, LP 2
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 poarta	Explicația, demonstrația	LP 3, LP 4, LP 5, LP 6, LP 7, LP 8, LP 10, LP 11
Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei, handbal și fotbal	Exerciții, ștafete, 1x1, 2x2, 3x3, joc bilateral pe teren redus și pe teren normal	LP 12, LP 13,
Evaluare / colocviu	Joc bilateral la alegere din handbal, baschet, volei, fotbal.	LP 14
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> Roman, Gh., 2003, "Evaluarea în jocul de baschet" Ed. Napoca Star, Cluj N. Roman, Gh., 2003, „Baschet” Ed. Napoca Star, Cluj – Napoca Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., 1998 "Jocuri sportive"-Teorie și metodică" Ed. Aldin 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

Nu este cazul.

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>	Nu este cazul	Nu este cazul
10.5 Seminar/laborator	<i>Verificare pe parcurs</i>	-calificativul obținut la forma de evaluare continuă	50%
	<i>Activitate la laborator</i>	-calificativul pentru activități aplicative	50%
<i>10.6 Standard minim de performanță: Calificativul admis pentru ambele forme de evaluare („verificare pe parcurs” și „activitate de laborator")</i>			
Promovarea colocviului presupune obținerea la colocviul final calificativul admis Prezentarea la examen a studenților este condiționată de: - prezența la seminar în proporție de minim 80%			

Data completării
9 Septembrie 2019

Semnătura titularului de curs
Nu este cazul

Semnătura titularului de seminar
Lect.univ.dr. Rusu Răzvan Gheorghe

Data avizării în departament
10 Septembrie 2019

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Buțiu Călina Ana