

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**Anul universitar 2024-2025**  
**Anul de studiu II / Semestrul I**

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	de Științe Economice
1.3. Departamentul	Administrarea Afacerilor și Marketing
1.4. Domeniul de studii	Administrarea Afacerilor
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificări COR	Administrarea Afacerilor / 242102 Specialist îmbunătățire procese, 242104 Responsabil proces, 242110 Specialist în planificarea, controlul și raportarea performanței economice,
1.7. Forma de învățământ	Învățământ la distanță

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei		<b>Educație fizică</b>			Codul disciplinei	<b>AA 218.3</b>	
2.2. Titularul activităților de curs					-		
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect					Conf. univ. dr. Ursu Vasile		
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	
						Conținut	Felul disciplinei: DC
						Obligativitate	Obligatorie/ Opțională: DFc

**3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)**

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	2	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma ID	75	din care: 3.5. AI	61	3.6. AT + TC / AA / ST + SF / L / P	14
<b>Distribuția fondului de timp (se detaliază punctul 3.5. AI = 3.5.1+3.5.2.+3.5.3+3.5.4.+3.5.5+3.5.6.)</b>					<b>ore</b>
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe – AI					20
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					24
3.5.4. Tutoriat					-
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activități					-
<b>3.7. Total ore studiu individual</b>		61			
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>		75			
<b>3.9. Numărul de credite</b>		3			

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1. de curriculum	-
4.2. de competențe	-

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

5.1. de desfășurare a cursului	-
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<i>Sală de sport dotată cu aparatura necesară desfășurării lecției de ed.fizică.</i>

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	-
Competențe transversale	<b>CT2</b> Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei. Realizarea unei lucrări/unui proiect, asumând cu responsabilitate sarcini specifice rolului într-o echipă plurispecializată

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<i>Menținerea unei stări optime de sanatate a studenților.</i>
7.2. Obiectivele specifice	<i>O1 Cunoașterea de către studenți a regulamentului și 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 exercițiilor fizice în timpul liber.</i>

## 8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Observații
Modulul 1. Organizarea colectivului. Prezentarea normelor și măsurilor de siguranță în activitatea de educație fizică și sport 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	Conversația Explicația, demonstrația Exerciții, ștafete, 1x1, 2x2, 3x3, joc bilateral pe teren redus și pe teren normal Joc bilateral la alegere din handbal, baschet, volei, fotbal.	50 % AI
Modulul 2. Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei, handbal și fotbal 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	Conversația Explicația, demonstrația Exerciții, ștafete, 1x1, 2x2, 3x3, joc bilateral pe teren redus și pe teren normal Joc bilateral la alegere din handbal, baschet, volei, fotbal.	50% AI
<b>Bibliografie:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Roman, Gh., 2003, "Evaluarea în jocul de baschet" Ed. Napoca Star, Cluj N.</li> <li>2. Roman, Gh., 2003, „Baschet” Ed. Napoca Star, Cluj– Napoca</li> <li>3. Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., 1998 "Jocuri sportive"-Teorie și metodică” Ed. Aldin</li> <li>4. Predescu T., Moanță A., 2001 "Baschetul școală. Instruire - învățare”, Ed. Semne</li> <li>5. Rusu Ghe. Răzvan, Rusu Horațiu Octavian, Ursu Vasile – Selecția primară în fotbal și rolul jocurilor cu efectiv redus în pregătirea copiilor de 12-14 ani, Ed. Risoprint, Cluj Napoca, 2022</li> <li>6. Ursu Vasile- Educație fizică, Suport de curs, format ID, 2024</li> </ol>		
8.2. AT	Metode de predare- învățare	Observații
Modulul 1. Organizarea colectivului. Prezentarea normelor și măsurilor de siguranță în activitatea de educație fizică și sport 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	Explicația, demonstrația Exerciții, ștafete, 1x1, 2x2, 3x3, joc bilateral pe teren redus și pe teren normal Joc bilateral la alegere din handbal, baschet, volei, fotbal.	2 ore în cadrul întâlnirilor
Modulul 2. Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei, handbal și fotbal 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	Explicația, demonstrația Exerciții, ștafete, 1x1, 2x2, 3x3, joc bilateral pe teren redus și pe teren normal	2 ore în cadrul întâlnirilor

deplasare, oprirea, pivotarea, driblingul, aruncarea la coș, serviciul, lovirea mingii cu 2 maini de jos și de sus, lovitura de atac, aruncarea la poarta	Joc bilateral la alegere din handbal, baschet, volei, fotbal	
<b>8.3. TC</b>	<b>Metode de transmitere a informației</b>	<b>Observații</b>
TC 1 Activități aferente Modulului 1. Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază în jocul de baschet, volei, handbal:	Încărcarea temelor de control/activităților pe platforma Moodle	5 ore studiu individual
TC 2 Activități aferente Modulului 2. Învățarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în atac și apărare în jocul de baschet, volei, handbal și fotbal	Încărcarea temelor de control/activităților pe platforma Moodle	5 ore studiu individual
Bibliografie: 1. <b>Roman, Gh., 2003</b> , "Evaluarea în jocul de baschet" Ed. NapocaStar, Cluj N. 2. <b>Roman, Gh., 2003</b> , „Baschet” Ed. NapocaStar, Cluj– Napoca 3. <b>Colibaba – Evuleț, D., Bota, I.</b> , 1998 "Jocuri sportive"-Teorie și metodică” Ed. Aldin 4. <b>Predescu T., Moanță A., 2001</b> “Baschetul școală. Instruire - învățare”, Ed. Semne 5. <b>Ursu V-</b> Educație fizică, Suport de curs, format ID, 2024		
<b>8.4. AA / L / P</b>	Metode de predare-învățare	Observații
-		
Bibliografie:		

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

*Conținuturile disciplinei sunt adaptate necesităților actuale ale angajatorilor, contribuind la dobândirea de către studenții programului de studii Contabilitate și Informatică de Gestione de cunoștințe și abilități specifice corepondenței în limba străină, necesare viitorilor economiști.*

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. AI (curs)</b>	Volumul și corectitudinea cunoștințelor	Probă orală	50%
	Rigoarea științifică a limbajului		
<b>10.5. TC / AA / ST / L / P</b>	Corectitudinea și completitudinea întocmirii lucrărilor practice	Verificare pe parcurs	50%
<b>10.6. Standard minim de performanță: obținerea notei minime 5</b> 50% cunoștințe și deprinderi			

Coordonator de disciplină  
Conf.univ.dr. Ursu Vasile

Tutore de disciplină  
Conf.univ.dr. Ursu Vasile

Data  
16.09.2024

Responsabil de specializare AA ID  
Conf. univ. dr. Dragolea Larisa