

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2023-2024

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	De Drept și Științe Sociale
1.3 Departamentul	De Științe Juridice și Administrative
1.4 Domeniul de studii	DREPT
1.5 Ciclul de studii	Licenta
1.6 Programul de studii/ Calificarea	DREPT / Avocat – 261101, Juristconsult – 261102, Consilier juridic - 261103

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație Fizică	2.2. Cod disciplină	DR II 8
2.3. Titularul activității de curs	Nu este cazul		
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Asist. Univ. Drd. Muntean Raul - Ioan		
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	I
2.7. Tipul de evaluare (E/C/V/P)	C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	F

### 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
Studii după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					0
Examinări					7
Alte activități .....					0
3.7 Total ore studiu individual			47		
3.8 Total ore din planul de învățământ*			28		
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	Studentii vor fi considerați prezenți și acceptați la orele de educație fizică doar dacă au echipament sportiv adecvat, diferit de cel de stradă. De asemenea nu se tolerează întârzierea studenților la ore și accesul acestora la lucrările practice după începerea cursurilor.

### 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	1. Dezvoltarea calitatilor motrice; 2. Constientizarea de catre studenti a importantei practicarii exercitiilor fizice si a sportului pentru o buna dispozitie si stare de spirit pozitiva in vederea bunei desfasurari a tuturor activitatilor zilnice.
7.2 Obiectivele specifice	1. cunoașterea relației dintre frecvența cardiacă și adaptarea la efort; 2. 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	-	-
<b>Bibliografie</b> Nu este cazul		
<b>8.2. Seminar-laborator</b>		
1. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei și a musculaturii membrelor inferioare – 8 ore	Exerciții specifice practicate pe aparatura specializată în sala de fitness	-
2. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei și a musculaturii membrelor superioare – 8 ore	Exerciții specifice practicate pe aparatura specializată în sala de fitness	-
3. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei și a musculaturii abdominale – 4 ore	Exerciții specifice practicate pe aparatura specializată în sala de fitness	-
4. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei și a musculaturii spatelui – 8 ore	Exerciții specifice practicate pe aparatura specializată în sala de fitness	-
<b>Bibliografie</b> 1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrică și somatofuncțională – suport de curs, Seria Didactică, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia. 2. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrică și somatofuncțională – caiet de lucrări practice, Seria Didactică, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia. 3. Dumitrescu, R. (2013) FITNESS PENTRU EDUCATIA CORPORALA A STUDENTELOR - Universitatea din Bucuresti		

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

În vederea schișării 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 finală	Verificare practică	100%
10.6 Standard minim de performanță: – Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională; – Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului. – Cerințe pentru promovare a) Prezența: • la seminarii este obligatorie și pentru a-i putea fi evaluat pentru a primi calificativul de Admis/Respins, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezențe în cazul în care nu lucrează și 5 prezențe în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). b) Nota finală: • este compusă din 100% examenul practic c) Examenul: • examenul practic este compus din exerciții de educație fizică și sportivă, pe care studentul trebuie să le execute pentru a fi promovat.			

Data completării  
02.10.2023

Semnătura titularului de curs

Ser \_\_\_\_\_ Seminar

Data avizării în departament  
02.10.2023

Semnătura directorului de departament: