

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu I / Semestrul II

1. Date despre program

| | |
|--|---|
| 1.1. Instituția de învățămînt superior | Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia |
| 1.2. Facultatea | Științe exacte și Inginerești |
| 1.3. Departamentul | Informatică, Matematică și Electronică |
| 1.4. Domeniul de studii | Informatică |
| 1.5. Ciclul de studii | Licență |
| 1.6. Programul de studii/calificarea* | Informatică Corespondența ESCO-08: 2512/ Software developers Calificări/opportunități/Cod COR: Analist/251201, Programator de sistem informatic/251204, Inginer de sistem în informatică/251203 |

2. Date despre disciplină

| | | | |
|---|-----------------------------|---|----------|
| 2.1. Denumirea disciplinei | Educație fizică 2 | 2.2. Cod disciplină | INFO 114 |
| 2.3. Titularul activității de curs | Nu este cazul | | |
| 2.4. Titularul activității de seminar / laborator | Lect. univ. dr. Șimon Sorin | | |
| 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 saptamana | 1 | din care: 3.2. curs | 0 | 3.3. seminar/laborator | 2 |
| 3.4. Total ore din planul de învățămînt | 14 | din care: 3.5. curs | 0 | 3.6. seminar/laborator | 14 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiul 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 | | | | | 0 |
| Tutoriat | | | | | 0 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități | | | | | 29 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | 61 | | |
| 3.8 Total ore din planul de învățămînt* | | | 14 | | |
| 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 | 3 ECTS |
| 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 importanteii 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 | - | - |
| Bibliografie Nu este cazul | | |
| 8.2. Seminar-laborator | | |
| 1. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii membrelor inferioare – 4 ore | Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness | - |
| 2. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii membrelor superioare – 4 ore | Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness | - |
| 3. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii abdominale – 4 ore | Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness | - |
| 4. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei si a musculaturii spatelui – 2 ore | Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness | - |
| Bibliografie 1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica si somatofunctionala – suport de curs, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia. 2. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica si somatofunctionala – caiet de lucrari practice, Seria Didactica, 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 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 | 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; – Cerințe pentru promovare a) Prezentarea este obligatorie. Este necesar un minim de 7 prezente la seminarii pentru a putea susține proba practică de evaluare finală. b) Pentru a putea susține verificarea finală studentii trebuie să îndeplinească condițiile de prezentare. În cazul în care nu îndeplinesc condițiile de prezentare vor fi declarați respinși. c) Studentii scutiți medicali vor aduce o adeverință justificativă și vor trebui să îndeplinească condițiile minime de prezentare, adică 7 prezente la seminarii. | | | |

Data completării

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul Facultății

Semnătura Decanului Facultății