

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

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 Informatică și Inginerie
1.3. Departamentul	Departamentul de Cadastru, Inginerie Civilă și Ingineria Mediului
1.4. Domeniul de studii	Ingineria mediului
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Ingineria mediului / Inginer tehnolog în protecția mediului – 214305, Inginer pentru controlul poluării mediului – 214306, Inginer în gestiunea integrată a deșeurilor municipale/industriale – 214307

## 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică 3			2.2. Cod disciplină	M209		
2.3. Titularul activității de curs	-						
2.4. Titularul activității de seminar	Lect. univ. dr. Șimon Sorin						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	A/R	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	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	-	3.6. seminar	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	-
3.8 Total ore din planul de învățământ*	28
3.9 Total ore pe semestru	28
3.10 Numărul de credite**	1

## 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	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	-
Competențe transversale	CT3. Gestionează evoluția personală

## 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 unei 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\*

	Metode de predare	Observații
<b>8.1 Curs</b>	-	-
<b>8.2 Seminar</b>		
1. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei și a musculaturii membrelor inferioare – 8 ore	<i>Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness</i>	4 x 2 ore
2. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei și a musculaturii membrelor superioare – 8 ore	<i>Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness</i>	4 x 2 ore
3. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei și a musculaturii abdominale – 4 ore	<i>Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness</i>	2 x 2 ore
4. Dezvoltarea prin mijloace specifice a fortei și a musculaturii spatelui – 8 ore	<i>Exercitii specifice practicate pe aparatura specializata in sala de fitness</i>	4 x 2 ore
<b>Bibliografie</b>		
1. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica și somatofuncțională – suport de curs, Seria Didactică, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.		
2. Hăisan, A.-A. (2019). Evaluare motrica 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 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. Necesitatea 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	<i>Evaluare finala</i>	<i>Verificare practica</i>	100%
10.6 Standard minim de performanță: Obținerea notei minime 5			
-Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;			
-Cerinte pentru promovare			
a) Prezența este obligatorie. Este necesar un minim de 7 prezențe la seminarii pentru a putea susține proba practică de evaluare finală.			
b) Pentru a putea susține verificarea finală studentii trebuie să îndeplinească condițiile de prezență. În cazul în care nu îndeplinesc condițiile de prezență vor fi declarați respinși.			
Studentii scutiți medicali vor aduce o adeverință justificativă și vor trebui să îndeplinească condițiile minime de prezență, adică 7 prezențe la seminarii.			

Data completării

.....

Semnătura titularului de seminar

Lect. univ. dr. Șimon Sorin

Data avizării în departament

.....

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. Andreea Begov-Ungur

Data aprobării în Consiliul Facultății

.....

Semnătura Decanului Facultății

Conf.univ.dr. Corina Rotar