

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

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	<b>Universitatea 1 Decembrie 1918 Alba Iulia</b>
1.2. Facultatea	<b>de Istorie, Litere și Științe ale Educației</b>
1.3. Departamentul	<b>Departamentul pentru Pregătire a Personalului Didactic</b>
1.4. Domeniul de studii	<b>Științe ale Educației</b>
1.5. Ciclul de studii	<b>Licență</b>
1.6. Programul de studii / Calificarea	<b>Pedagogia învățământului primar și preșcolar/ Profesor în învățământul primar, profesor în învățământul preșcolar, acces în ciclurile de master și doctorat în științele educației</b>
1.7. Forma de învățământ	<b>ID</b>

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	<b>EDUCATIE FIZICA</b>			Codul disciplinei	<b>PIPP 1208</b>			
2.2. Titularul activităților de curs / coordonator	-							
2.3. Titularul activităților de laborator / tutore	<b>Lector univ.dr. Rusu Răzvan Gheorghe</b>							
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	DS
							Obligativitate	DF

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	<b>2</b>	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/ laborator/ proiect	<b>2</b>
3.4. Total ore pe semestru – forma ID	28	din care: 3.5.	-	3.6.	14
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>36 ore</b>
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
3.5.4. Tutoriat					2
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activități					
<b>3.7. Total ore studiu individual</b>	36				
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>	50				
<b>3.9. Numărul de credite</b>	2				

**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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Sală de sport (gimnastica) dotată cu aparatura necesară desfășurării lecției de ed.fizică</i></li> </ul>

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	-
Competențe transversale	- CT4. Se adaptează la cerințe fizice

## 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 exercitiilor fizice în timpul liber.</i>

## 8. Conținuturi

8.1. SI	Metode de predare	Observații
8.2. AT	Metode de predare- învățare	Observații
Organizarea colectivului. Prezentarea normelor și măsurilor de siguranță în activitatea de educație fizică și sport	Conversația	4 h
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	Explicația, demonstrația	5 h

- aruncarea la poarta		
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	5h
<b>Bibliografie</b>		
1. Roman,Gh.,2003,” Evaluarea în jocul de baschet” Ed.Napoca Star, Cluj Napoca 2. Roman,Gh., 2003, „ Baschet” Ed. Napoca Star , Cluj – Napoca 3. Colibaba – Evuleț,D., Bota,I., 1998 ”Jocuri sportive”-Teorie și metodică”Ed. Aldin 4. Predescu T., Moanță A.,2001 “Baschetul școală. Instruire - învățare”, Ed. Semne		
<b>8.3. TC</b>	Metode de transmitere a informației	Observații
<b>Bibliografie</b>		
<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**

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	100%
10.6 Standard minim de performanță: Promovarea coloeviului presupune obținerea la coloeviul final calificativul admis .			

Coordonator de disciplină

Tutore de disciplină  
Lector univ.dr. Rusu Răzvan Gheorghe

Data 30.09.2024

Responsabil de studii ID/IFR,  
Prof. univ. dr. Dimen Levente