

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu I / Semestrul 1

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Facultatea de Istorie, Litere și Științe ale Educației
1.3. Departamentul	Departamentul de Litere
1.4. Domeniul de studii	Limbă și literatură
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificări COR/ grupă de bază ESCO	Limba și literatura română – Limba și literatura engleză/ Cod calificare conform COR: Filolog – 264301; Secretar Literar – 264305; Interpret – 264302 / Acces în ciclul de masterat Cod calificare conform ESCO (European Skills/Competences, Qualifications and Occupations) https://ec.europa.eu/esco/portal/occupation – ISCO-08 code 2643 – http://data.europa.eu/esco/isco/C2641 Authors and related writers; http://data.europa.eu/esco/isco/C2643 Translators, interpreters and other linguists/ Acces în ciclul de masterat

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică			2.2. Cod disciplină	RE118		
2.3. Titularul activității de curs	-						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. univ. dr. Rusu Răzvan Gheorghe						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	1	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe săptămână	2	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	-	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					-
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					-
d. Tutoriat					-
e. Examinări					-
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					-

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	-
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	28
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	28
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	Sală de sport dotată cu aparatura necesară desfășurării lecției de ed.fizică.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	-
Competențe transversale	CT1 Gândește rapid. Este în măsura înțelege și să prelucreze cele mai importante aspecte ale faptelor și conexiunile acestora în mod rapid și precis.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Menținerea unei stări optime de sanatate a studenților.
7.2 Obiectivele specifice	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

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<i>Nu este cazul</i>	<i>Nu este cazul</i>	<i>Nu este cazul</i>
8.2 Seminar-laborator	Metode de predare	
Organizarea colectivului. Prezentarea normelor și măsurilor de siguranță în activitatea de educație fizică și sport	Conversația	LP 1,LP 2
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	LP 3, LP 4, LP 5, LP 6,LP 7,LP 8,LP 10, LP 11
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	LP 12, LP 13,
Evaluare / colocviu	Joc bilateral la alegere din handbal, baschet, volei,fotbal.	LP 14

Bibliografie

1. Roman,Gh., *Evaluarea în jocul de baschet*, Ed.Napoca Star, Cluj-Napoca, 2003.
2. Roman,Gh., *Baschet*, Ed. Napoca Star , Cluj – Napoca, 2003.

3. Colibaba – Evuleț,D., Bota,I., *Jocuri sportive - Teorie și metodică*, Ed. Aldin, 1998.

4. Predescu T., Moanță A., *Baschetul școală. Instruire - învățare*, Ed. Semne, 2001.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității 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	30%
	<i>Activitate la laborator</i>	-calificativul pentru activități aplicative	70%

10.6 Standard minim de performanță: obținerea notei minime 5

Promovarea colocviului presupune obținerea la colocviul final a calificativului *admis*.

Prezentarea la examen a studenților este condiționată de:

- prezența la seminar în proporție de minim 80% .

Data completării
18.09.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar
Lect.univ.dr. Răzvan Gheorghe Rusu

Data avizării în departament
27.09.2024

Semnătura directorului de departament
Lect. univ. dr. Valentin Todescu