

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Facultatea de Inginerie
Departament	Departamentul de Calculatoare și Inginerie Electrică
Domeniul de studiu	Calculatoare și Tehnologia Informației
Ciclul de studii	Studii de licență
Specializarea	Tehnologia Informației

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
TI.109.CO	Obligatoriu	I	I	1
Tipul de evaluare	Categoriza formativă a disciplinei (DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate; DC=complementară)			
A/R1	DC			
Titular activități curs				
Titular activități seminar / laborator/ proiect	PROF. ASOC. DRD. TULPAN TEODOR			

3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
	1			1
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total ($NOAD_{sem}$)
	14			14

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.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:		9
Examinări:		2
Total ore alocate studiului individual ($NOSI_{sem}$)		11
Total ore pe semestru ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)		25

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	
De competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	BAZA SPORTIVA A "UNIVERSITĂȚII LUCIAN BLAGA DIN SIBIU"
De desfășurare a sem/lab/pr	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Înțelegerea și interpretarea principalelor noțiuni ale regulamentelor disciplinelor parcurse. Utilizarea cunoștințelor dobândite în cadrul activităților din timpul liber al fiecăruia
Competențe transversale	Participarea la competițiile sportive studențești; Promovarea comportamentului și noțiunii de fairplay; Obșnuința de a practica exercițiul fizic sistematic și individual

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

Obiectivul general al disciplinei	- ridicarea nivelului general de motricitate si insusirea elementelor de baza din ramurile de sport pentru care opteaza studentul: baschet, fotbal ,handbal, volei, atletism, gimnastica,înot, fitness; - îmbunatatirea starii de sanatate si a vigorii fizice, psihice precum si a dezvoltarii corporale armonioase; - formarea convingerilor si deprinderilor de practicare independenta a exercitiilor fizice si a sportului in scop igienic,deconectant si de educatie;
Obiectivele specifice	Promovarea comportamentului și noțiunii de fairplay; Obșnuința de a practica exercițiul fizic sistematic și individual

8. Conținuturi

Seminar		Nr. ore
Sem. 1	1. Lecție cu caracter organizatoric (prezentarea cerințelor disciplinei, înregistrarea opțiunilor studenților pentru diferite ramuri sportive, etc.).	1
Sem. 2	2. Baschet: verificarea nivelului de cunoaștere a elementelor de bază (prindere, pasare, aruncare la coș).	1
Sem. 3	3. Volei: verificarea nivelului de cunoaștere a elementelor de bază (pasa, preluarea, serviciul, lovitura de atac.	1
Sem. 4	4. Fotbal: verificarea nivelului de cunoaștere a elementelor de baza (pasa, preluarea, șutul la poartă)	1
Sem. 5	5. Fitness-Culturism: verificarea nivelului de cunoaștere a elementelor de bază (anatomie, conditia fizica, particularitati fiziologice etc.)	1
Sem. 6	6. Baschet: învățarea elementelor de mișcare în teren	1
Sem. 7	7. Baschet: învățarea (repetarea) ținerii, prinderii și pasării mingii.	1
Sem. 8	8. Fotbal: învățarea paselor, a preluărilor	1
Sem. 9	9. Fitness-Culturism: dezvoltarea grupelor musculare inferioare si superioare	1
Sem.10	10. Baschet: perfecționarea marcajului și demarcajului în relația 1x1	1
Sem.11	11. Volei: învățarea loviturii de atac	1
Sem.12	12. Baschet: învățarea aruncărilor la coș din alergare.	1

Sem.13	13. Lecție de evaluare (verificare practică)	1
Sem.14	14. Lecție cu caracter organizatoric (prezentarea cerințelor disciplinei, înregistrarea opțiunilor studenților pentru diferite ramuri sportive, etc.).	1
Total ore seminar:		14

Metode de predare

	Limba de predare	
--	------------------	--

Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	
Referințe bibliografice suplimentare	

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

Prin întregul sau conținut și prin tehnologia didactică de predare și evaluare disciplina Educație Fizică corespunde așteptărilor asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului, aducându-și contribuția la formarea unor competențe specifice programului de studiu absolvit atât de ordin profesional cât și transversal.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.*
Curs				
Seminar				
Laborator				
Proiect				

Standard minim de performanță

Minimale (pentru nota 5) :

- Participarea activă la minim 50% din nr. total de ore;
- Verificarea practică .evaluarea progresului nivelului de cunoștințe specifice activității desfășurate, structuri tehnice cu conținut divers(procedee de deplasarea în teren, procedee de transmitere a mingii, modalități de finalizare a acțiunilor individuale și colective)

(*) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;



Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Inginerie
Departamentul de Calculatoare și Inginerie Electrică

Data completării:

Data avizării în Departament:.....

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	PROF. ASOC. DRD. TULPAN TEODOR	
Director de departament	Prof. dr. ing. Daniel VOLOVICI	