

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 | |
| Ciclul de studii | Studii de licență/master |
| Specializarea | Calculatoare |

2. Date despre disciplină

| | | | | |
|--|--|--------------|-----------|------------------|
| Denumirea disciplinei | EDUCAȚIE FIZICĂ | | | |
| Codul cursului | Tipul cursului | An de studiu | Semestrul | Număr de credite |
| | Obligatoriu | I | II | |
| Tipul de evaluare | Categororia formativă a disciplinei (DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate; DC=complementară) | | | |
| Titular activității curs | PROF. ASOC. DRD. TURCU DIONISIE VLADIMIR | | | |
| Titular activității seminar / laborator/ proiect | | | | |

3. Timpul total estimat

| | | | | |
|---|---------|-----------|---------|-------------------------------------|
| Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână | | | | |
| Curs | Seminar | Laborator | Proiect | Total |
| | | | | |
| Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ | | | | |
| Curs | Seminar | Laborator | Proiect | Total (<i>NOAD_{sem}</i>) |
| | | | | |

| | | |
|--|--|-----------|
| 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: | | |
| Examinări: | | |
| Total ore alocate studiului individual (<i>NOSI_{sem}</i>) | | |
| Total ore pe semestru (<i>NOAD_{sem}</i> + <i>NOSI_{sem}</i>) | | 14 |

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 studentești; Promovarea comportamentului și noțiunii de fairplay; Obișnuința 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 și însușirea elementelor de bază din ramurile de sport pentru care optează studentul: baschet, fotbal, handbal, volei, atletism, gimnastica, înot, fitness; - îmbunătățirea stării de sănătate și a vigoriei fizice, psihice precum și a dezvoltării corporale armonioase; - formarea convingerilor și deprinderilor de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sportului în scop igienic, deconectant și de educație; |
| Obiectivele specifice | Promovarea comportamentului și noțiunii de fairplay; Obișnuința de a practica exercițiul fizic sistematic și individual |

8. Conținuturi

| Curs | | Nr. ore |
|------------------------|---|-----------|
| Curs 1 | 1. Fitness-culturism: obișnuirea cu apartaură de lucru; | 1 |
| Curs 2 | 2. Înot: învățarea mișcărilor de picioare; | 1 |
| Curs 3 | 3. Volei : -învățarea blocajului individual (fara minge); | 1 |
| Curs 4 | 4. Baschet : -învățarea depășirilor; | 1 |
| Curs 5 | 5. Fotbal: -consolidarea finalizării; | 1 |
| Curs 6 | 6. Baschet : -învățarea sistemului de apărare om la om; | 1 |
| Curs 7 | 7. Volei: - învățarea serviciului | 1 |
| Curs 8 | 8. Fotbal :- învățarea marcajului și demarcajului; | 1 |
| Curs 9 | 9. Înot: învățarea mișcărilor de brațe | 1 |
| Curs 10 | 10. Fitness-culturism: exerciții pentru dezvoltarea musculaturii brațelor; | 1 |
| Curs 11 | 11. Înot: învățarea coordonării mișcărilor de brațe cu cele de picioare; | 1 |
| Curs 12 | 12. Fitness-culturism: exerciții pentru dezvoltarea musculaturii trunchiului; | 1 |
| Curs 13 | 13. Fotbal, baschet, volei: joc bilateral în condiții ușurate; | 1 |
| Curs 14 | 14. Lecție de evaluare (verificare practică) | 1 |
| Total ore curs: | | 14 |
| Seminar | | Nr. ore |

| | | |
|----------------------------|--|---------|
| Sem 1 | | |
| Sem 2 | | |
| Sem 3 | | |
| Sem 4 | | |
| Sem 5 | | |
| Sem 6 | | |
| Sem 7 | | |
| Sem 8 | | |
| Sem 9 | | |
| Sem 10 | | |
| Sem 11 | | |
| Sem 12 | | |
| Sem 13 | | |
| Sem 14 | | |
| Total ore seminar: | | |
| Laborator | | Nr. ore |
| Lab 1 | | |
| Lab 2 | | |
| Lab 3 | | |
| Lab 4 | | |
| Lab 5 | | |
| Lab 6 | | |
| Lab 7 | | |
| Lab 8 | | |
| Lab 9 | | |
| Lab 10 | | |
| Lab 11 | | |
| Lab 12 | | |
| Lab 13 | | |
| Lab 14 | | |
| Total ore laborator | | |
| Proiect | | Nr. ore |
| Pr 1 | | |
| Pr 2 | | |
| Pr 3 | | |
| Pr 4 | | |
| Pr 5 | | |
| Pr 6 | | |
| Pr 7 | | |
| Pr 8 | | |
| Pr 9 | | |
| Pr10 | | |
| Pr 11 | | |
| Pr 12 | | |

| | | |
|---------------------------|--|--|
| Pr 13 | | |
| Pr 14 | | |
| Total ore proiect: | | |

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 cunostinte specifice activitatii desfasurate, structuri tehnice cu continut divers(procedee de deplasarea in teren, procedee de transmitere a mingii, modalitati de finalizare a actiunilor individuale si colective)

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

Data completării:

Data avizării în Departament:.....

| | Grad didactic, titlul, prenume, numele | Semnătura |
|-------------------------|---|-----------|
| Titular disciplină | PROF. ASOC. DRD. TURCU DIONISIE VLADIMIR | |
| Director de departament | Prof. dr. ing. Daniel VOLOVICI | |