

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	Electromecanica

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 studențești; 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 (fără mingă);	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	