

FIȘA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei :		Educație fizică			
Codul disciplinei:		390491610612CF18			
Domeniul:		Calculatoare si tehnologia informatiei			
Specializarea:		Tehnologia informatiei			
Catedra:		Educație Fizică și Sport			
Facultatea:		Științe			
Universitatea:		„Lucian Blaga” Sibiu			
Anul de studiu:	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare finală	C
Regimul disciplinei (DI=obligatorie/ DO=opțională/DF=liber aleasă):			DF	Numărul de credite:	2
Categoría formativă a disciplinei (DF=fundamentală.; DI=ingineresci; DS=specialitate; DC=complementară)					
Total ore din planul de învățământ	28			Total ore pe semestru:	28
Titularul disciplinei: Prof.univ.dr. Dionisie Turcu					

Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ					
Total ore/ semestru	C	S	L	P	Total
		28			28

Obiective:	
Competențe specifice disciplinei	1. Cunoaștere și înțelegere: <ul style="list-style-type: none"> • Însușirea elementelor și procedeele tehnice de bază din diferite jocuri sportive(fotbal, baschet, volei); • Inițierea în practicarea unor discipline desfășurate în condiții deosebite(înot, fitness-culturism);
	2. Explicare și interpretare: <ul style="list-style-type: none"> • Înțelegerea și interpretarea principalelor noțiuni ale regulamentelor disciplinelor parcurse.
	3. Instrumental – aplicative <ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea cunoștințelor dobândite în cadrul activităților din timpul liber al fiecăruia.
	4. Atitudinale: <ul style="list-style-type: none"> • Participarea la competițiile sportive studentești; • Promovarea comportamentului și noțiunii de fair-play; • Obșnuința de a practica exercițiul fizic sistematic și individual.

TEMATICA SEMINARIILOR/LABORATOARELOR/PROIECTULUI		
1.	Lecție cu caracter organizatoric (prezentarea cerintelor disciplinei, înregistrarea opțiunilor studenților pentru diferite ramuri sportive, etc.);	2
2.	Baschet :-verificarea nivelului de cunoaștere a elementelor de baza (prindere, pasare, aruncare la coș)	2
3.	Volei: -verificarea nivelului de cunoaștere a elementelor de baza (pasa, preluarea, serviciul, lovitura de atac	2
4.	Fotbal: -verificarea nivelului de cunoaștere a elementelor de baza (pasa, preluarea, șutul la poartă)	2
5.	Înot: -verificarea nivelului de cunoaștere a elementelor de baza (alunecarea pe apă, mișcarea brațelor și a picioarelor)	2
6.	Baschet: -invatarea elementelor de miscare în teren	2
7.	Volei: -repetarea pozitiei fundamentale si a deplasarilor in teren	2
8.	Baschet: -invatarea(repetarea) tinerii, prinderii si pasarii mingii	2
9.	Fotbal: -invatarea paselor , a preluarilor;	2
10.	Înot: învățarea alunecării pe apă;	2
11.	Baschet: -perfectiunea marcajului si demarcajului in relatia 1x1	2
12.	Volei : -invatarea loviturii de atac	2
13.	Baschet : -invatarea aruncarilor la cos din alergare	2
14.	Lecție de evaluare(verificare practică)	2

Metode de predare / seminarizare	Demonstrația, explicarea, exersarea
----------------------------------	-------------------------------------

Stabilirea notei finale (procentaje)	- răspunsurile la examen/colocviu(evaluare finală)	100%
	- teste pe parcursul semestrului	
	- răspunsurile finale la lucrările practice de laborator	
	- activități gen teme/referate/eseuri/traduceri/proiecte etc.	
	- teme de control	
	- alte activități(<i>precizați</i>).....	
- TOTAL	100%	

Descrieți modalitatea practică de evaluare finală, E/V (de exemplu: lucrare scrisă (descriptive și/sau test grilă și/sau probleme etc.), examinare orală cu bilete, colocviu individual ori în grup, proiect etc)

Evaluarea finală va cuprinde: verificarea practică individuală și în grup

Cerințe minime pentru nota 5

-Participarea activă la 50% din nr.total de ore;
-Susținerea verificării practice.

Cerințe pentru nota 10

-Participarea activă la 80% din nr.total de ore;
-Susținerea verificării practice;
-Participarea la una din acțiunile organizate de catedra de ed.fizică.

TOTAL ore studiu individual (pe semestru) =

Bibliografia	Minimală obligatorie: .
	Complementară: . . .
Lista materialelor didactice utilizate în procesul de predare: mingi, aparatură și materiale specifice disciplinei parcurse.	

Coordonator de Disciplină	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
	Prof.univ.dr. DIONISIE TURCU	

FIȘA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei :		Educație fizică			
Codul disciplinei:					
Domeniul:					
Specializarea:					
Catedra:		Educație Fizică și Sport			
Facultatea:		Științe			
Universitatea:		„Lucian Blaga” Sibiu			
Anul de studiu:	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare finală	C
Regimul disciplinei (DI=obligatorie/ DO=opțională/DF=liber aleasă):			DF	Numărul de credite:	2
Categoría formativă a disciplinei (DF=fundamentală.; DI=ingineresci; DS=specialitate; DC=complementară)					
Total ore din planul de învățământ		28		Total ore pe semestru:	28
Titularul disciplinei: Prof. univ.dr. Dionisie Turcu					

Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ					
Total ore/ semestru	C	S	L	P	Total
		28			28

Obiective:	
Competențe specifice disciplinei	2. Cunoaștere și înțelegere: <ul style="list-style-type: none"> • Însușirea elementelor și procedeele tehnice de bază din diferite jocuri sportive(fotbal, baschet, volei); • Inițierea în practicarea unor discipline desfășurate în condiții deosebite(înot, fitness-culturism);
	2. Explicare și interpretare: <ul style="list-style-type: none"> • Înțelegerea și interpretarea principalelor noțiuni ale regulamentelor disciplinelor parcurse.
	3. Instrumental – aplicative <ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea cunoștințelor dobândite în cadrul activităților din timpul liber al fiecăruia.
	5. Atitudinale: <ul style="list-style-type: none"> • Participarea la competițiile sportive studențești; • Promovarea comportamentului și noțiunii de fair-play; • Obișnuința de a practica exercițiul fizic sistematic și individual.

TEMATICA SEMINARIILOR/LABORATOARELOR/PROIECTULUI		
1.	Fitness-culturism: obișnuirea cu apartaură de lucru;	2
2.	Înot: învățarea mișcărilor de picioare;	2
3.	Volei : -învatarea blocajului individual (fara minge);	2
4.	Baschet : -învatarea depasirilor;	2
5.	Fotbal: -învatarea șutului la poartă;	2
6.	Baschet : -invatarea sistemului de apărare om la om;	2
7.	Volei: - învățarea serviciului;	2
8.	Fotbal :- învățarea marcajului si demarcajului;	2
9.	Înot: învățarea mișcărilor de brațe;	2
10.	Fitness-culturism: exerciții pentru dezvoltarea musculaturii brațelor;	2
11.	Înot: învățarea coordonării mișcărilor de brațe cu cele de picioare;	2
12.	Fitness-culturism: exerciții pentru dezvoltarea musculaturii trunchiului;	2
13.	Fotbal, baschet, volei: joc bilateral în condiții ușurate;	2
14.	Lecție de evaluare(verificare practică)	2

Metode de predare / seminarizare	Demonstrația, explicarea, exersarea
----------------------------------	-------------------------------------

Stabilirea notei finale (procentaje)	- răspunsurile la examen/colocviu(evaluare finală)	100%
	- teste pe parcursul semestrului	
	- răspunsurile finale la lucrările practice de laborator	
	- activități gen teme/referate/eseuri/traduceri/proiecte etc.	
	- teme de control	
	- alte activități(<i>precizați</i>).....	
	- TOTAL	100%

Descrieți modalitatea practică de evaluare finală, E/V (de exemplu: lucrare scrisă (descriptive și/sau test grilă și/sau probleme etc.), examinare orală cu bilete, colocviu individual ori în grup, proiect etc)

Evaluarea finală va cuprinde: verificarea practică individuală și în grup

Cerințe minime pentru nota 5

-Participarea activă la 50% din nr.total de ore;
-Susținerea verificării practice.

Cerințe pentru nota 10

-Participarea activă la 80% din nr.total de ore;
-Susținerea verificării practice;
-Participarea la una din acțiunile organizate de catedra de ed.fizică.

TOTAL ore studiu individual (pe semestru) =

Bibliografia	Minimală obligatorie: .
	Complementară: . . .
Lista materialelor didactice utilizate în procesul de predare: mingi, aparatură și materiale specifice disciplinei parcurse.	

Coordonator de Disciplină	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
	Prof.univ.dr. DIONISIE TURCU	