

## FIȘA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei :		Educație fizică			
Codul disciplinei:		390493090612CO34			
Domeniul:		Calculatoare si tehnologia informatiei			
Specializarea:		Tehnologia informatiei			
Catedra:		Educație Fizică și Sport			
Facultatea:		Științe			
Universitatea:		„Lucian Blaga” Sibiu			
Anul de studiu:	II	Semestrul	1	Tipul de evaluare finală	C
Regimul disciplinei (DI=obligatorie/ DO=opțională/DF=liber aleasă):			DF	Numărul de credite:	2
Categororia formativă a disciplinei (DF=fundamentală.; DI=ingineresti; 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

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

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 înțelegere a principalelor elemente tehnice (prindere, pasare, aruncare la coș)	2
3.	Volei: -verificarea nivelului de înțelegere a elementelor de baza (pasa, preluarea, serviciul, lovitura de atac	2
4.	Fotbal: -verificarea nivelului de înțelegere a elementelor de baza (pasa, preluarea, șutul la poartă)	2
5.	Înot: -verificarea nivelului de înțelegere a elementelor de baza (alunecarea pe apă, mișcarea brațelor și a picioarelor)	2
6.	Baschet: - perfecționarea elementelor de miscare în teren	2
7.	Volei: -perfecționarea poziției fundamentale și a deplasărilor în teren	2
8.	Baschet: - consolidarea tinerii, prinderii și pasării mingii	2
9.	Fotbal: - consolidarea pasării și a preluării mingii;	2
10.	Înot: învățarea respirației;	2
11.	Baschet: -perfectiunea marcajului și demarcajului în relația 2x2	2
12.	Volei : - consolidarea loviturii de atac	2
13.	Baschet : - consolidarea aruncărilor 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) =**

<b>Bibliografia</b>	<b>Minimală obligatorie:</b> .
	<b>Complementară:</b> . . .
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:	II	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

<b>Obiective:</b>	
<b>Competențe specifice disciplinei</b>	<b>1. Cunoaștere și înțelegere:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidarea elementelor și procedeele tehnice de bază din diferite jocuri sportive(fotbal, baschet, volei);</li> <li>• Practicarea unor discipline desfășurate în condiții deosebite(înot, fitness-culturism);</li> </ul>
	<b>2. Explicare și interpretare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Înțelegerea și interpretarea principalelor noțiuni ale regulamentelor disciplinelor parcurse.</li> </ul>
	<b>3. Instrumental – aplicative</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizarea cunoștințelor dobândite în cadrul activităților din timpul liber al fiecăruia.</li> </ul>
	<b>5. Atitudinale:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participarea la competițiile sportive studențești;</li> <li>• Promovarea comportamentului și noțiunii de fair-play;</li> <li>• Obișnuința de a practica exercițiul fizic sistematic și individual.</li> </ul>

<b>TEMATICA SEMINARIILOR/LABORATOARELOR/PROIECTULUI</b>		
1.	Fitness-culturism: exerciții pentru dezvoltarea musculaturii picioarelor;	2
2.	Înot: consolidarea coordonării mișcărilor de brațe cu cele de picioare;	2
3.	Volei : - consolidarea blocajului individual (cu și fara mingea);	2
4.	Baschet : - consolidarea depasirilor;	2
5.	Fotbal: - consolidarea procedeeelor șutului la poartă;	2
6.	Baschet : - consolidarea sistemului de apărare om la om;	2
7.	Volei: - consolidarea procedeeelor serviciului;	2
8.	Fotbal :- consolidarea marcajului si demarcajului;	2
9.	Înot: învățarea coordonării mișcărilor de brațe-picioare cu respirația;	2
10.	Fitness-culturism: învățarea metodei în circuit;	2
11.	Înot: consolidarea coordonării mișcărilor de brațe-picioare cu respirația;	2
12.	Fitness-culturism: învățarea metodei powerlifting;	2
13.	Fotbal, baschet, volei: joc bilateral în condiții normale;	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) =**

<b>Bibliografia</b>	<b>Minimală obligatorie:</b> .
	<b>Complementară:</b> . . .
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	