

FIȘA DISCIPLINEI**1. Date despre program**

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Facultatea de Inginerie
Departament	
Domeniul de studiu	
Ciclul de studii	Licență
Specializarea	Ingineria Sistemelor Multimedia

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
ISM.309.CO		II	I	1
Tipul de evaluare:	Categoriza formativă a disciplinei: (DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate; DC=complementară)			
Titular activități curs				
Titular activități seminar / lucrări practice	Prof. Asoc. drd. Tulpan Teodor-Petru			

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 (<i>NOAD_{sem}</i>)
	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:		
Examinări:		
Total ore alocate studiului individual (<i>NOSI_{sem}</i>)		11
Total ore pe semestru (<i>NOAD_{sem} + NOSI_{sem}</i>)		25

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	Nu este cazul
De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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, badminton, fitness-culturism, fotbal, handbal, tenis de masă, volei; - 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

Lucrări practice		Nr. ore
L.P. 1	Lección cu caracter organizatoric (prezentarea cerințelor disciplinei, înregistrarea opțiunilor studenților pentru diferite ramuri sportive, etc.)	1
L.P. 2 - 5	Perfecționarea poziției fundamentale și a elementelor de mișcare în teren (baschet, badminton, fotbal, tenis de masă, volei); joc bilateral cu temă	4
L.P. 6 - 11	Perfecționarea executării elementelor tehnice cu minge (baschet, badminton, fotbal, tenis de masă, volei); joc bilateral cu temă	6
L.P. 12 - 13	Perfecționarea noțiunilor de bază specifice acțiunilor tactice elementare (baschet, badminton, fotbal, tenis de masă, volei); joc bilateral cu temă	2
L.P. 14	Lección de evaluare (verificare practică)	1
Total ore seminar:		14

Metode de predare

Prelegere; explicare; demonstrare; exersare	Limba de predare	Romana
---	------------------	--------

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 său 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	Nu este cazul	Nu este cazul	Nu este cazul	
Lucrare practică	Prezentarea unei succesiuni metodice de însușirea elementelor de tehnică și tactică specifice.	Notare curentă	100%	
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 tactice individuale și colective)

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

Data completării: 30.10.2020

Data avizării în Departament:

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Prof. Asoc. drd. Tulpan Teodor-Petru	

Director de departament	Lector univ.dr. Gheoca Voichița	
-------------------------	---------------------------------	--