

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2023 - 2024

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	<b>Universitatea Lucian Blaga din Sibiu</b>
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	<i>Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport</i>
1.4. Domeniul de studiu	<i>Educație Fizică și Sport</i>
1.5. Ciclul de studii <sup>1</sup>	<i>Licență</i>
1.6. Specializarea	<i>Educație fizică și sportivă</i>

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Activități motrice adaptate</b>			Cod	
2.2. Titular activități de curs	<b>Lector univ. dr. Hășmășan Ioan</b>				
2.3. Titular activități practice	<b>Lector univ. dr. Hășmășan Ioan</b>				
2.4. An de studiu <sup>2</sup>	<b>3</b>	2.5. Semestrul <sup>3</sup>	<b>6</b>	2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup>	<b>Examen</b>
2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup>	<b>DS</b>	2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup>			<b>Examen</b>

### 3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ - <i>număr de ore pe săptămână</i>					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
<b>1</b>	<b>2</b>	-	-	-	<b>3</b>
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ - <i>total ore din planul de învățământ</i>					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total <sup>7</sup>
<b>12</b>	<b>24</b>	-	-	-	<b>36</b>

<b>Distribuția fondului de timp pentru studiu individual<sup>8</sup></b>		<b>Nr. ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		24
Tutoriat <sup>9</sup>		
Examinări <sup>10</sup>		12
<b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOSI<sub>sem</sub>)</b>		<b>84</b>
<b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD<sub>sem</sub>)</b>		<b>26</b>
<b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub>)</b>		<b>120</b>
<b>3.6. Nr ore / ECTS</b>		<b>24</b>
<b>3.7. Număr de credite<sup>13</sup></b>		<b>5</b>

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) <sup>14</sup>	Metodica disciplinelor baschet, volei, fotbal
4.2. Competențe	<i>Nu este cazul</i>

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului <sup>15</sup>	<i>Sală de curs cu videoproiector</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) <sup>16</sup>	<i>Sală de sport cu teren de dimensiuni regulamentare</i>

#### 6. Competențe specifice acumulate<sup>17</sup>

		Număr de credite alocate disciplinei <sup>18</sup>	5	Repartizare credite pe competențe <sup>19</sup>
<b>6.1. Competențe profesionale</b>	CP1	Cunoșterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodicii disciplinelor sportive fotbal în sală, streetball, volei pe plajă, utilizarea lor adecvată în viitoarea activitate profesională;		1
	CP2	Utilizarea cunoștințelor pentru explicarea și interpretarea conceptelor, situațiilor și proceselor asociate disciplinelor fotbal în sală, streetball, volei pe plajă;		1
	CP3	Utilizarea adecvată de criterii și metode standard de evaluare a nivelului de pregătire a practicanților acestor discipline;		1
<b>6.2. Competențe transversale</b>	CT1	Conștientizarea nevoii de comunicare eficientă bazată pe o terminologie de specialitate adecvată;		1
	CT2	Familiarizarea cu rolurile și activitățile specifice muncii în echipă și distribuirea de sarcini pentru grupurile coordonate în activitățile de educație fizică și sport;		1

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general	Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor teoretice de bază legate de tehnica și tactica jocurilor, istoricul și evoluția acestora, regulamentul lor; Dezvoltarea capacității de organizare, conducere și evaluare a activităților legate de fotbal în sală, streetball, volei pe plajă;
7.2. Obiectivele specifice	Cunoașterea și înțelegerea principalelor elemente și procedee tehnice și a celor mai simple acțiuni tactice din jocul de fotbal în sală, streetball, volei pe plajă Aplicarea acestora și a regulamentului în jocurile cu temă;

#### 8. Conținuturi

8.1. Curs <sup>20</sup>	Metode de predare <sup>21</sup>	Nr. ore
Fotbalul în sală – istoric, regulament, organizare;		2
Fotbalul în sală – principalele metode și mijloace de pregătire;		2
Beach volley – istoric, regulament, organizare;		2
Beach volley – principalele metode și mijloace de pregătire;		2
Streetball – istoric, regulament, organizare;		2
Streetball – principalele metode și mijloace de pregătire;		2
<b>Total ore curs:</b>		<b>12</b>



8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar <sup>22</sup> / 8.2.b. Laborator <sup>23</sup> / 8.2.c. Proiect <sup>24</sup> / 8.2.d. Alte act.practice <sup>25</sup> )	Metode de predare	Nr. ore
Mișcarea în teren în jocul de fotbal în sală	Expunere, discuții cu studenții	2
Mijloace pentru învățarea pasării mingii în jocul de fotbal în sală	Expunere, discuții cu studenții	2
Mijloace pentru pregătirea de bază a apărării în fotbalul de sală	Expunere, discuții cu studenții	2
Mijloace pentru pregătirea de bază a atacului în fotbalul de sală	Expunere, discuții cu studenții	2
Mișcarea în teren în jocul de beach volley	Expunere, discuții cu studenții	2
Mijloace pentru învățarea pasării mingii în jocul de beach volley	Expunere, discuții cu studenții	2
Mijloace pentru pregătirea de bază a apărării în beach volley	Expunere, discuții cu studenții	2
Mijloace pentru pregătirea de bază a atacului în beach volley	Expunere, discuții cu studenții	2
Mișcarea în teren în jocul de streetball	Expunere, discuții cu studenții	2
Mijloace pentru învățarea pasării mingii în jocul de streetball	Expunere, discuții cu studenții	2
Mijloace pentru pregătirea de bază a apărării în streetball	Expunere, discuții cu studenții	2
Mijloace pentru pregătirea de bază a atacului în streetball	Expunere, discuții cu studenții	2
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>24</b>

## 9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	FIFA, 2003, <i>Futsal</i> ; <a href="http://www.beachvolleyball.com">www.beachvolleyball.com</a> <a href="http://www.streetball.com">www.streetball.com</a>
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	F.R.F. regulamente și statute(futsal) F.R.V. regulamente și statute(beachvolleyball)

## 10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>26</sup>

Disciplina “Activități sportive adaptate” prin competențele însușite de către studenți contribuie într-un mod semnificativ și integrator la pregătirea viitorului specialist în domeniul educației fizice și sportului.

## 11. Evaluare



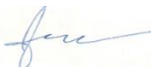
Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. <sup>27</sup>
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs <sup>28</sup> :	%	100% (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități <sup>29</sup> :	%		
		Evaluare finală:	100% (min. 5)		

**Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.**



Data completării: | 2 | 9 | / | 0 | 9 | / | 2 | 0 | 2 | 3 |

Data avizării în Departament: | 1 | 0 | / | 1 | 0 | / | 2 | 0 | 2 | 3 |

	<b>Grad didactic, titlul, prenume, numele</b>	<b>Semnătura</b>
<b>Titular disciplină</b>	Lector Univ. Dr. Hășmășan Ioan	
<b>Responsabil program de studii</b>	Lector univ.dr. Hășmășan Ioan	
<b>Director Departament</b>	Lector univ.dr. Gheoca Voichița	



<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>2</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>3</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

<sup>4</sup> Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>5</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

<sup>6</sup> Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial;

N=Neasistată

<sup>7</sup> Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

<sup>8</sup> Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

<sup>9</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>10</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>11</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>12</sup> Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI)

trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

<sup>13</sup> Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_c + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_c + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C<sub>c</sub>/C<sub>A</sub> = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

<sup>14</sup> Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>15</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>16</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>17</sup> Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

<sup>18</sup> Din planul de învățământ

<sup>19</sup> Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

<sup>20</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>21</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>22</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

<sup>23</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>24</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>25</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>26</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>27</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>28</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>29</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.