

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024 - 2025

1. Date despre program

| | |
|--|--|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea “Lucian Blaga” din Sibiu |
| 1.2. Facultatea | Facultatea de Științe |
| 1.3. Departament | Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport |
| 1.4. Domeniul de studiu | Știința mediului |
| 1.5. Ciclul de studii ¹ | Licentă |
| 1.6. Specializarea | Ecologie și protecția mediului |

2. Date despre disciplină

| | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|----------------------------------|-------------------------------------|-----|
| 2.1. Denumirea disciplinei | Educație fizică 1 | Cod | FSTI.MFE.EPM.L.CO.1.0100.A/R-1.8 | | |
| 2.2. Titular activități de curs | Asist.univ.dr. Turcu Dionisie Vladimir | | | | |
| 2.3. Titular activități practice | | | | | |
| 2.4. An de studiu ² | I | 2.5. Semestrul ³ | I | 2.6. Tipul de evaluare ⁴ | A/R |
| 2.7. Regimul disciplinei ⁵ | I | 2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶ | C | | |

3. Timpul total estimat

| | | | | | |
|---|----------------|------------------|----------------|------------|--------------------|
| 3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână | | | | | |
| 3.1.a.Curs | 3.1.b. Seminar | 3.1.c. Laborator | 3.1.d. Proiect | 3.1.e Alte | Total |
| | 1 | | | | 1 |
| 3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ | | | | | |
| 3.2.a.Curs | 3.2.b. Seminar | 3.2.c. Laborator | 3.2.d. Proiect | 3.2.e Alte | Total ⁷ |
| | 14 | | | | 14 |
| Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸ | | | | | 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 ⁹ | | | | | |
| Examinări ¹⁰ | | | | | |
| 3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSIsem) | | | | | 11 |
| 3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOADsem) | | | | | 14 |
| 3.5. Total ore pe semestru¹² (NOADsem + NOSIsem) | | | | | 25 |
| 3.6. Nr ore / ECTS | | | | | 25 |
| 3.7. Număr de credite¹³ | | | | | 1 |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--|---------------|
| 4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴ | Nu este cazul |
| 4.2. Competențe | Nu este cazul |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--|--|
| 5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵ | Nu este cazul |
| 5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/aplic) ¹⁶ | BAZA SPORTIVA A “UNIVERSITĂȚII LUCIAN BLAGA DIN SIBIU” |

6. Competențe specifice acumulate¹⁷

| | | Număr de credite alocate disciplinei ¹⁸ | Repartizare credite pe competențe ¹⁹ |
|-------------------------------------|-----|---|---|
| 6.1. Competențe profesionale | CP1 | Înțelegerea și interpretarea principalelor noțiuni ale regulamentelor disciplinelor parcurse; | |
| | CP2 | Utilizarea cunoștințelor dobândite în cadrul activităților din timpul liber al fiecăruia. | |
| 6.2. Competențe transversale | CT1 | Participarea la competițiile sportive studentești; | |
| | CT2 | Promovarea comportamentului și noțiunii de fairplay; | |
| | CT3 | Obișnuința de a practica exercițiul fizic sistematic și individual. | |

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

| | |
|-----------------------------------|--|
| 7.1. Obiectivul general | <ul style="list-style-type: none"> - 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; |
| 7.2. Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> - promovarea comportamentului și noțiunii de fairplay; - obișnuința de a practica exercițiul fizic sistematic și individual. |

8. Conținuturi

| 8.2.d. Alte activități practice | | Metode de predare ²⁰ | Nr. ore |
|--|--|--|----------------|
| LP 1 | Lección cu caracter organizatoric (prezentarea cerințelor disciplinei, înregistrarea opțiunilor studenților pentru diferite ramuri sportive, etc.) | Lucrări practice | 1 |



| | | | |
|------------------------|--|------------------|-----------|
| LP 2-5 | Învățarea poziției fundamentale și a elementelor de mișcare în teren (baschet, badminton, fotbal, tenis de masă, volei); joc bilateral cu temă | Lucrari practice | 4 |
| LP 6-11 | Învățarea executării elementelor tehnice cu minge (baschet, badminton, fotbal, tenis de masă, volei); joc bilateral cu temă | Lucrari practice | 6 |
| LP 12-13 | Învățarea noțiunilor de bază specifice acțiunilor tactice elementare (baschet, badminton, fotbal, tenis de masă, volei); joc bilateral cu temă | Lucrari practice | 2 |
| LP 14 | Lecție de evaluare (verificare practică) | Lucrari practice | 1 |
| Total ore curs: | | | 14 |

9. Bibliografie

| | |
|---|---------------|
| 9.1. Referințe bibliografice recomandate | Nu este cazul |
| 9.2. Referințe bibliografice suplimentare | Nu este cazul |

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²¹

| |
|--|
| |
|--|

11. Evaluare

| Tip activitate | 11.1 Criterii de evaluare | 11.2 Metode de evaluare | | 11.3 Pondere din nota finală | Obs. ²² |
|---|---|-------------------------|--|------------------------------|--------------------|
| 11.4a Examen / Colocviu | • Prezentarea unei succesiuni metodice de însușire a elementelor de tehnică și tactică specifice. | Notare curentă | | 100% | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 11.4b Seminar | • | | | | |
| 11.4c Laborator | • | • | | | |
| 11.4d Proiect | • | • | | | |
| 11.5 Standard minim de performanță ²³ 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) | | | | | |

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: 11 / 09 / 2024

Data avizării în Departament: 17 / 09 / 2024

| | Grad didactic, titlul, prenume, numele | Semnătura |
|--------------------------------------|---|------------------|
| Titular disciplină | Asist.univ.dr. Dionisie-Vladimir Turcu | |
| Responsabil program de studii | Conf.univ.dr. Marioara Costea | |
| Director Departament | Lector univ. dr. Ioan Tăușan | |

¹ Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

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

⁵ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

⁶ Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

⁷ Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.)

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

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² 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.)

¹³ 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_C/C_A = 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 |

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹⁷ Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

¹⁸ Din planul de învățământ

¹⁹ Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

²⁰ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²¹ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²² CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²³ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.