

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 - 2026

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	Licență
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.V-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	V	2.7. Regimul disciplinei ⁵	O
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 individual ⁸					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 individual ¹¹ (NOSIsem)					11
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOADsem)					14
3.5. Total ore pe semestru ¹² (NOADsem + NOSIsem)					25
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite ¹³					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. Rezultate ale învățării

Numărul de credite alocate disciplinei: 1				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, și competiționale.	Studentul/Absolventul: 1.1. Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice și sportului.	Studentul/Absolventul: 1.1.1. Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. 1.2.1. Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.	0,5
RÎ 2	Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.	Studentul/Absolventul: 2.1. Proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și strategii de dezvoltare organizațională, după caz.	Studentul/Absolventul: 2.2.1. Identifică și rezolvă probleme de specialitate aplicând tehnici de lucru și de cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților pe care le desfășoară	0,5

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

7.1. Obiectivul general	- 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 vigorii 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	- 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 predare¹⁷	Nr. ore
LP 1	Lecție cu caracter organizatoric (prezentarea cerințelor disciplinei, înregistrarea opțiunilor studenților pentru diferite ramuri sportive, etc.)	Lucrari 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 programului¹⁸

--

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ¹⁹
11.4a Examen / Colocviu	• Prezentarea unei succesiuni metodice de însușire a elementelor	Notare curentă		100%	



	de tehnică și tactică specifice.				
11.4b Seminar	•				
11.4c Laborator	•	•			
11.4d Proiect	•	•			
11.5 Standard minim de performanță ²⁰ 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: 13 / 09 / 2025

Data avizării în Departament: 17 / 09 / 2025

	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)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSpD} \times C_C + \text{TOApSpD} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

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
- TOCpSpD = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSpD = 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 Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

¹⁸ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

¹⁹ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁰ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.