

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Științe Socio-Umane
Departament	Relații Internaționale, Științe Politice și Studii de Securitate
Domeniul de studiu	Relații Internaționale și Studii Europene
Ciclul de studii	I (studii universitare de licență)
Specializarea	Relații internaționale și studii europene

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică I			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
RIL12C014	Complementar obligatoriu	I	1	2
Tipul de evaluare	Categoriza formativă a disciplinei			
Verificare	DC=complementară			
Titular activități curs	Lector univ.dr. Ovidiu Alexandru Gândilă			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Lector univ.dr. Ovidiu Alexandru Gândilă			

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 (NOAD _{sem})
-	14			14

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual				Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe				5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren				6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri				10
Tutoriat:				10
Examinări:				5
Total ore alocate studiului individual (NOSI _{sem})				36
Total ore pe semestru (NOAD _{sem} + NOSI _{sem})				50

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Discipline necesar a fi promovate anterior	Nu este cazul
--	---------------

Competențe	Nu este cazul
------------	---------------

5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	Nu este cazul
De desfășurare a sem/lab/pr	Nu este cazul

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice Adoptarea unui comportament conform regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport
Competențe transversale	Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională complexă în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.

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

Obiectivul general al disciplinei	Îmbunătățirea stării de sănătate și a vigoarei fizice, psihice precum și a dezvoltării corporale armonioase;
Obiectivele specifice	Ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din volei; Formarea convingerilor și deprinderilor de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sportului în scop igienic, deconectant și de educație.

8. Conținuturi

Seminar/Laborator	Nr. ore
Sem 1	Lecție organizatorică – cerințele disciplinei
Sem 2	Verificarea nivelului de pregătire fizică generală
Sem 3	Volei – noțiuni de regulament, așezarea în teren, deplasarea în teren
Sem 4	Volei – învățarea serviciului de jos + joc
Sem 5	Volei – învățarea serviciului de sus + joc
Sem 6	Volei – pasa de jos cu 2 mâini + joc
Sem. 7	Volei – pasa de sus cu 2 mâini + joc
Total ore seminar/laborator	
14	

Metode de predare

Explicarea, corectarea, demonstrarea

Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	Bratu, I. A. (1985) – Deprinderi motrice de bază, București, Editura Sport-Turism Cătăneanu M. S., Dan D., (1997) - Jocuri de mișcare, Editura SITECH, Craiova Colibaba-Evuleț, D., Bota, I. (1998) - Jocuri sportive - Teorie și metodică, Ed. Aldin, București
-------------------------------------	--

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

Se realizează prin contacte periodice cu aceștia

10. Evaluare


Tip activitate	Criterii de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Seminar	-volumul și corectitudinea abilităților dobândite	70%	CPE
	-participarea activă	30%	nCPE
Standard minim de performanță: Obținerea notei 5 (cinci) la nivel agregat.			

(*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

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

Data completării: 15.09.2019

Data avizării în Departament: 27.09.2019

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lector univ. dr. Ovidiu GÂNDILĂ	
Director de departament	Lector univ. dr. Gabriel ȘERBAN	