

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	
1.3 Departamentul	
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea/LICENȚIAT ÎN

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație Fizică și Sport							
2.2 Titularul activităților de curs	-							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect								
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	A/ R	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC
							Obligativitate ³⁾	DI

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					1
Alte activități.....					
3.7 Total ore de studiu individual	60				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Baza sportivă a Universității Transilvania din Brașov

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">Creșterea nivelului pregătirii fizice, menținerea sănătății și a tonusului general ridicat, cu scopul facilitării pregătirii profesionale.Dobândirea unei atitudini pozitive vis a vis de activitatea sportivă ca suport necesar a îmbunătățirii calității vieții.Menținerea unei greutate corporale adecvate caracteristicilor morfologice proprii și combaterea efectelor sedentarismului.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none">Dobândirea unor cunoștințe specifice, formarea unor deprinderi și a unei pregătiri fizice care să susțină activitatea profesională în specialitate

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Creșterea nivelului condiției fizice generale și formarea unor deprinderi de includere a activității sportive în regimul zilnic de viață.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Formarea capacității de a-și alcătui un program de exerciții fizice adaptat nevoilor personale.Dobândirea unor cunoștințe și formarea unor deprinderi de practicare la nivel acceptabil a unor discipline sportive.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Învățarea, consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice de bază ale disciplinei sportive opționale și a regulilor de practicare a sportului ales.	Demonstrația directă Explicația, Descrierea	7 ore	
Practicarea în condiții regulamentare a disciplinei sportive alese	Exersarea globală și fragmentată	7 ore	
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none">Baciu, M.A. (2009). <i>Educația fizică, sportul și calitatea vieții, suport de curs</i>, Cluj Napoca.Bocu, T., Lupu, I. (2009). <i>Contribuția educației fizice și sportului la ameliorarea calității vieții</i>, Revista "Palestrica Mileniului III", anul VI, nr. 4.Dumitru, Gh. (1997). <i>Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia</i>, Editura Federația Română Sportul pentru Toți, București.Epuran, M. (2011). <i>Motricitate și psihism în activitățile corporale</i>, Vol. 1, Editura FEST, București.Rață, G. (2007). <i>Strategii de gestionare a timpului liber</i>, Editura Pim.Sabău, E. (2002). <i>Fitnessul fizic- concept relaționat cu starea de sănătate</i>, Revista "Palestrica Mileniului III", anul III, Nr. 3, Cluj-Napoca.			

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

Conștientizarea nevoii de dezvoltare multilaterală a organismului prin utilizarea unor metode și tehnici eficiente de practicare sistematică și continuă a exercițiilor fizice de către studenți, în raport cu cerințele sociale.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Practicarea în condiții regulamentare a disciplinei sportive alese	Testarea/Evaluarea prestației tehnice	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea și utilizarea adecvată, în condiții de practicare integrală a elementelor tehnice de bază ale disciplinei sportive alese.			

(Nume, Prenume, Semnătură decan)	(Nume, Prenume, Semnătură director de departament)
(Nume, Prenume, Semnătură titular de curs)	(Nume, Prenume, Semnătură titular de seminar/ laborator/ proiect)

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 – 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).