

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor
1.3 Departamentul	Automatică și Tehnologia Informației
1.4 Domeniul de studii	Calculatoare și Tehnologia Informației
1.5 Ciclu de studii ¹⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Tehnologia Informației

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Ed. fizică și sport (cod EF04)							
2.2 Titularul activităților de curs	-							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Prep. Ioana-Maria CURIȚIANU							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	4	2.6 Tipul de evaluare	A/R	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ²⁾	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	0	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1/0/0
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14/0/0
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități.....					4
3.7 Total ore studiu individual	11				
3.8 Total ore pe semestru	14				
3.9 Numărul de credite ⁴⁾	1				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Nu este cazul.
4.2 de competențe	• Nu este cazul.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Nu este cazul.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de sport.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	• Nu este cazul.
Competențe transversale	• CT3 Demonstrarea spiritului de inițiativă și acțiune pentru actualizarea cunoștințelor profesionale, economice și de cultură organizațională.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor 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. • Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice disciplinei educație fizică.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea capacității de a 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	Observații
Nu este cazul	-	-
Bibliografie		
-		
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Observații
1. Acomodarea cu mingea – jocuri de mișcare specifice disciplinei handbal;	Conversația, explicația, exersarea, demonstrația, experimentul individual, jocuri didactice.	2 oră
2. Mișcarea în teren pentru atac și apărare;		2 ore
3. Procedee de ținerea, prinderea și pasarea mingii;		2 ore
4. Conducerea mingii; Aruncarea la poartă de pe loc și din alergare;		2 ore
5. Aruncarea la poartă din săritură; Aruncarea la poartă din plonjon;		2 ore
6. Scoaterea mingii de la adversar; blocarea aruncărilor la poartă, blocarea adversarului cu corpul;		2 ore
7. Aplicații privind conținutul instruirii tehnico-tactice din jocul de handbal.		2 ore
Bibliografie		
❖ Balint E (2004) – Instruirea în jocul de handbal – Conținut tehnic, Editura Universității Transilvania din Brașov, ❖ Balint E (2005) – Instruirea în jocul de handbal – Conținut Tactic, Editura Universității Transilvania din Brașov, ❖ Balint E (2008) - Ghid metodic pentru învățarea handbalului de bază, Brașov, ❖ Balint E. (2009) - Teoria și metodică activităților ludice, Editura Universității Transilvania din Brașov, ❖ Bota I., Bota M., (1990) - Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului, Ed. Sport-Turism, București, ❖ Barcan-Ticaliuc E., (1979) - 1001 de jocuri pentru copii, Ed. Sport-turism, București., ❖ Csodor G. (1983) - Handbal pentru clasele I-IV. Ed. Sport –Turism, București, ❖ Hantău, (2000) - C. Handbal , Editura Alfa, Buzău, ❖ Mihăilă , I., (2006) – Evaluarea și pregătirea handbaliștilor de performanță, Editura Universitaria, Craiova, ❖ Mihăilă, I., (2006) – Optimizarea pregătirii fizice specifice la echipele de juniori, Editura Universitaria, Craiova ❖ Negulescu I. Handbal I (2000) – Tehnica jocului, ANEFS, București, ❖ Rusu T., Zamfir Gh. (1997)- Handbal. Universitatea Babeș Bolyai, Cluj – Napoca, ❖ Szabo, M., (2001) – Handbal Editura Omnia UNI SAST, Brașov ❖ Regulamentul jocului de handbal.		

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

Aplicarea, transferul cunoștințelor de specialitate acumulate în practica domeniului și rezolvarea problemelor specifice ivite.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Nu este cazul.	-	-
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Practicarea în condiții regulamentare a disciplinei alese.	Evaluare tehnică	100%
10.6 Standard minim de performanță- Cunoașterea și utilizarea adecvată, în condiții de practicare integrală a elementelor tehnice de baza ale disciplinei sportive alese.			
<ul style="list-style-type: none">• Parcurgerea unei structuri motrice cu accent pe tehnica de efectuare a procedeele tehnice.• Rezolvarea teoretică și practică a tuturor procedeele tehnice și acțiunilor tactice din conținutul disciplinei.			

Data completării

10.12.2013

Semnătura titularului de curs
Prep. Ioana- Maria CURIȚIANU



Semnătura titularului de seminar/
laborator/ proiect
Prep. Ioana- Maria CURIȚIANU



Data avizării în departament

10.01.2014

Semnătura directorului de departament
Prof dr.ing. Sorin-Aurel MORARU



Notă:

¹⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Master/ Doctorat;

- 2) 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;*
- 3) Regimul disciplinei (obligativitate) - *se alege una din variantele:* **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- 4) Un credit este echivalent cu 25 – 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).