

## FIȘA DISCIPLINEI<sup>1</sup>

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Agora din municipiul Oradea
1.2 Facultatea	Științe Economice
1.3 Departamentul	Științe Economice
1.4 Domeniul de studii	Management
1.5 Ciclul de studii	Ciclul I –Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	<b>Management</b>

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>
2.2 Titularul activității de curs	
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	
2.4 Anul de studiu	I
2.5 Semestrul	1
2.6 Tipul de evaluare	Continuă (EC)
2.7 Regimul disciplinei	Ob (Obligatorie)

### 3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate					-
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutoriat					10
Examinări					10
Alte activități...					27
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>					<b>47</b>
<b>3.8 Total ore din planul de învățământ (3.4) + Total ore studiu individual (3.7)</b>					<b>75</b>
<b>3.9 Total ore pe semestru (25 ore/ 1 credit): 25 x 3 = 75</b>					<b>75</b>
<b>3.10 Numărul de credite</b>					<b>3</b>

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Universitatea Agora P-ța Tineretului nr 8.Oradea
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Universitatea Agora P-ța Tineretului nr 8.Oradea

### 6. Competențe specifice acumulate

	Cunoștințe	Means and methods for developing harmonious and balanced
--	------------	--

<sup>1</sup> Cf. M.Of. al României, Partea I, Nr.800 bis/13.XII.2011, Ordinul ministrului nr. 5703 din 18 oct. 2011

Competențe profesionale	tehnice (ce trebuie să cunoască.	physical - Fair play in sports and social activities - cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice - mijloace și metode pentru dezvoltarea fizică armonioasă și echilibrată - fair-play în sport și activitatea socială
	Deprinderi dobândite ( ce stie să facă)	Capacitatea și obișnuința de practicare independentă a activităților corporale în scop formativ, compensatoriu și recreativ: - formativ, prin menținerea sănătății, a dezvoltării fizice armonioase și a rezistenței organismului, pentru combaterea sedentarismului; - compensatoriu, pentru atenuarea stressului creat de obligațiile profesionale, refacerea organismului după efort fizic sau intelectual - Deprinderi pentru dobândirea vigoriei și rezistenței fizice - Organizarea și conducerea unui colectiv
	Abilități dobândite Ce instrumente știe să mănuiască	- Aplicabilitatea în viața cotidiană și în viitoarea practică profesională a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor a activităților corporale; - Îmbunătățirea însușirilor psihice: imaginație, anticipație, sesizare, acționare oportună și eficientă, independență responsabilă, altruism. - Organizarea și conducerea unui colectiv
Competențe transversale		Identificarea obiectivelor de realizare, a resurselor disponibile, condițiilor de finalizare a acestora. Realizarea de proiecte sub coordonare, în condiții de aplicare a normelor deontologice, precum și de securitate și sănătate în munca

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	-
7.2 Obiectivele specifice	-.

### 8. Conținuturi

8.1 Curs - nu este cazul		Metode de predare	Observații
8.2. Aplicații - seminar		Metode de predare	Observații Total 28 ore
1.	<b>a- Baschet; b – Volei</b> <b>Tema 1</b> a. Recuperarea ofensivă – blocajul defensiv. b. Preluarea atacului, cu două mâini de jos, cu fandare	INTERACTIV	2

2.	<b>Tema 2 Interactiv</b> a. Demarcaj – depășire în rotație(1x1, 2x1, 2x2). b. Preluarea serviciului cu două mâini de jos	INTERACTIV	2
3.	<b>Tema 3</b> a. Atacul în superioritate numerică(2x1,3x1,3x2). b. Lovitura de atac pe direcția elanului, din zona 3	INTERACTIV	2
4.	<b>Tema 4</b> a. Contraatac cu dribling și pasă la vârf. b. Preluarea atacului, cu două mâini, de sus, de jos, cu fandare	INTERACTIV	2
5.	<b>Tema 5</b> a. Combinații în atac între 2,3 jucători:”dă și du-te”. b. Preluarea mingii ricoșate de plasă	INTERACTIV	2
6.	<b>Tema 6</b> a. Combinații în atac între 2,3 jucători: “blocaj - plecare”. b. Ridicarea lungă pentru atac, din zona 2 în zona 4.	INTERACTIV	2
7.	<b>Tema 7</b> a. Combinații în atac între 2,3 jucători: “încrucișarea”. b. Organizarea celor trei lovituri(preluare, pasă, atac)	INTERACTIV	2
8.	<b>Tema 8</b> a. Structuri tactice complexe(scheme, combinații, circulații). b. Lovitura de atac, procedeul întors	INTERACTIV	2
9	<b>Tema 9</b> a. Structuri tactice complexe(scheme, combinații, circulații). b. Lovitura de atac, procedeul întors.	INTERACTIV	2
10.	<b>Tema 10</b> a. Atacul 2 – 2 – 1. Apărarea în zona 2 – 1 – 2. b. Serviciul de sus din față de la m cu precizie și constanță	INTERACTIV	2
11.	<b>Tema 11</b> a. Atacul 1 – 4. Apărare om la om. b. Preluarea atacului cu plonjon înainte	INTERACTIV	2
12.	<b>Tema 12</b> a. Atacul 1 – 3 – 1. Apărarea combinată. b. Serviciul de sus din săritură de la 9m	INTERACTIV	2
13.	<b>Tema 13</b> a. Joc 5x5 cu aplicarea elementelor tehnico – tactice însușite. b. Joc 6x6 cu aplicarea regulamentului și a tot ceea ce s-a învățat	INTERACTIV	2
14.	<b>Tema 14</b> Verificare, apreciere, notare, îndrumare	INTERACTIV	2

## Bibliografie

1. Rusu Alina, Dumitrescu Marin - Cultura fizica pentru tineret , Editura UT.PRESS, Cluj Napoca, 2007

9. Coroborarea continuturilor disciplinei cu asteptarile reprezentantilor comunitatii

1. epistemice, asociatiilor, profesionale si angajatori din domeniul aferent programului

## 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	Nu este cazul	Nu este cazul
10.5 Seminar	70%Frecvență + 30% participare activă, abilități sportive și progrese realizate	Prin trecerea probelor de control	100%
10.6 Standard minim de performanță: 70%Frecvență			

Data completării  
20.09.2022

Semnătura titularului de curs

-

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament  
departament  
27.09.2022

Semnătura directorului de

Lect. univ.dr. Oana Mateuț-Petrișor