

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Alimentație și Turism
1.3 Departamentul	Ingineria și Managementul Alimentației și Turismului
1.4 Domeniul de studii de licență <sup>1)</sup>	Inginerie și Management
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Inginerie și management în industria turismului/Inginer

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Ed fizică și sport I							
2.2 Titularul activităților de curs	-							
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector dr. Andreea-Corina CĂTĂNESCU							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	A/R	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DC
							Obligativitate <sup>4)</sup>	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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					-
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					4
Examinări					-
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de studiu individual	11				
3.8 Total ore pe semestru	25				
3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>	1				

### 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	• -
5.2 de desfășurare a seminarului	• Sala de sport, Colina Universității

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

Competențe profesionale	-
Competențe transversale	<p><b>Ct.1. Lucrează în echipe, urmărește viziunea organizației, demonstrează abilități organizatorice.</b></p> <p>R.Î.1.1. Absolventul IMIT este capabil să lucreze cu încredere în cadrul unui grup, fiecare făcându-și partea lui în serviciul întregului.</p> <p>R.Î.1.2. Absolventul IMIT este capabil să coordoneze și să îi direcționeze pe ceilalți către un scop comun, adesea într-un grup sau echipă.</p> <p>R.Î.1.3. Absolventul IMIT este capabil să organizeze informații, obiecte și resurse prin metode sistematice și în conformitate cu anumite standarde și asigură gestionarea sarcinii.</p> <p>R.Î.1.4. Absolventul IMIT este capabil să construiască o relație de încredere reciprocă, respect și cooperare între membrii aceleiași echipe.</p> <p><b>Ct.3. Gestionează evoluția personală, dă dovadă de dorință de învățare, își asumă responsabilitatea.</b></p> <p>R.Î.3.1. Absolventul IMIT este capabil să identifice propriile competențe pentru a avansa în viața profesională și privată.</p> <p>R.Î.3.2. Absolventul IMIT este capabil să evidențieze atitudine pozitivă față de cerințe noi și provocatoare care pot fi satisfăcute doar prin învățare pe tot parcursul vieții</p> <p>R.Î.3.3. Absolventul IMIT este capabil să identifice soluții alternative pentru a lua decizii.</p> <p>R.Î.3.4. Absolventul IMIT este capabil să accepte responsabilitatea și răspunderea pentru propriile decizii și acțiuni profesionale sau pentru cele delegate altora.</p> <p>R.Î. 3.5. Absolventul IMIT este capabil să demonstreze onestitate, integritate și credibilitate la locul de muncă.</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Creșterea nivelului condiției fizice generale, și formarea unor deprinderi de includere a activității sportive în regimul zilnic de viață.</li> <li>Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice disciplinei educație fizică.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dobândirea unor cunoștințe și formarea unor deprinderi de practicare la nivel acceptabil, a unor activități sportive, sistematic și continuu.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Mijloace de acționare pentru coordonarea și controlul mingii în diferite situații impuse.	Conversația, explicația, exersarea, demonstrația.	2	
2. Învățarea acțiunilor de prindere – ținere și pasare a mingii de baschet de pe loc, din mers, apoi din alergare.	Conversația, explicația, exersarea, demonstrația	2	
3. Învățarea paselor în doi și trei din alergare ușoară, urmată de pase în doi, sau trei, cu schimb de locuri.	Conversația, explicația, exersarea, demonstrația	2	
4. Învățarea driblingului atât cu mâna dreaptă cât și cu stânga.	Conversația, explicația, exersarea, demonstrația	2	
5. Învățarea aruncărilor la coș de pe loc, din mers, apoi din alergare ușoară.	Conversația, explicația, exersarea, demonstrația	2	

6. Acțiuni tehnice cu minge (acțiuni ofensive).	Conversația, explicația, exersarea, demonstrația	2	
7. Joc bilateral 3x3 sau 5x5 pe tot terenul.	Conversația, explicația, exersarea, demonstrația	2	

#### Bibliografia

1. Colibaba, D.-E., Bota, I., Jocuri sportive, Teorie și metodică, Editura Aldin, București, 1998
2. Dirjan, C., Baschet. Metodica instruirii juniorilor, Editura Fundației România de Măine, București, 1998.
3. Dragnea, A.C., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului, Editura Fest, București, 2002.
4. Negulescu, C., Baschet. Bazele generale ale metodicii predării (curs de bază – partea a II-a), Editura Fundației România de Măine, București, 2003
5. Popescu, F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2010.
6. Popescu, F., Metodologia învățării tehnicii jocului de baschet, Editura Fundației România de Măine, București, 2003.
7. Popescu, F., Porfireanu M.C., Baschetul în școală, ediția a II-a adăugită, Editura Fundației România de Măine, București, 2010.
8. Todea, S., F., Jocuri de Mișcare, Editura Fundației România de Măine, București, 2002.
9. Vasilescu, L., Antrenament, exerciții, jocuri, Editura Fundației România de Măine, București, 1998.




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

Sportul are un impact pozitiv asupra performanței și bunăstării la locul de muncă, îmbunătățind atât starea de sănătate fizică, cât și cea psihică.

#### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar		Aplicații practice	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deprinderi în a participa la un joc de baschet. Prezența obligatorie la cinci lucrări practice</li> </ul>			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 12.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 12.09.2024

<b>Prof.dr.ing. Vasile PĂDUREANU,</b> <b>Decan</b> 	<b>Conf.dr.ing. Cristina-Maria CANJA,</b> <b>Director de departament</b> 
	<b>Lector dr. Andreea-Corina CĂTĂNESCU,</b> <b>Titular de seminar</b> 

Notă:

- <sup>1)</sup> 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);
- <sup>2)</sup> Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- <sup>3)</sup> 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;
- <sup>4)</sup> Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- <sup>5)</sup> Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).