

# FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea TRANSILVANIA din Brașov                                    |
| 1.2 Facultatea                        | Inginerie Tehnologică și Management Industrial                           |
| 1.3 Departamentul                     | Ingineria Fabricației  |
| 1.4 Domeniul de studii de licență     | Inginerie industrială  |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>    | Licență  |
| 1.6 Programul de studii/ Calificarea  | Tehnologia construcțiilor de mașini/ Tehnologia construcțiilor de mașini |

## 2. Date despre disciplină

|  |                         |               |     |                       |     |                         |                              |    |
|--|-------------------------|---------------|-----|-----------------------|-----|-------------------------|------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | Educație fizică III     |               |     |                       |     |                         |                              |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | -                       |               |     |                       |     |                         |                              |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Lector dr. Sorin DRUGĂU |               |     |                       |     |                         |                              |    |
| 2.4 Anul de studiu   | II                      | 2.5 Semestrul | III | 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/ 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                                    |    |                    |   |                                 |     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |   |                                 | 4   |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |    |                    |   |                                 | 4   |
| Tutoriat   |    |                    |   |                                 | 0   |
| Examinări  |    |                    |   |                                 | 2   |
| Alte activități  |    |                    |   |                                 | 1   |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului  | 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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul> |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul> |

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|  |  |
|--|--|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>  |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de sport, mingi , fileu de volei, mingi de volei, mingi medicinale, jaloane</li> </ul> |

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

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale |  |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. <b>Realizarea activităților specifice muncii în echipă pe baza comunicării și dialogului, cooperării și respectului față de ceilalți.</b></p> <p>R.Î.1 Absolventul utilizează metode de comunicare pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul colegilor și a comunității</p> <p>Ct. 2. <b>Dezvoltarea profesională continuă pe baza unei atitudini proactive și a respectului față de ceilalți.</b></p> <p>R.Î.2. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe care îl ajută să realizeze progrese în activitatea profesională</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>Formarea capacității de a-și alcătui un program de exerciții fizice adaptat nevoilor personale.</li> <li>Dobândirea unor cunoștințe și formarea unor deprinderi de practicare la nivel acceptabil a unor discipline sportive.</li> </ul>                            |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs  | Metode de predare                  | Număr de ore | Observații |
|---|------------------------------------|--------------|------------|
|   |                                    |              |            |
| Bibliografie  |                                    |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect   | Metode de predare-învățare         | Număr de ore | Observații |
| 1. Poziții fundamentale. Deplasare în poziție fundamentale. Deplasare în teren. Jocuri de acomodare cu mingea.                                      | Explicație, Demonstrație, Repetare | 2 ore        |            |
| 2. Tinere-prindere-pasare a mingii cu 2 mâini. Pasarea mingii cu două mâini de la piept de pe loc și din deplasare.                                 |                                    | 2 ore        |            |
| 3. Aruncare la cos de pe loc. Aruncare la cos din dribling și alergare. Joc bilateral.  |                                    | 2 ore        |            |
| 4. Aruncare la cos din săritură; Joc bilateral  |                                    | 2 ore        |            |
| 5. Scoaterea mingii de la adversar. Joc bilateral.  |                                    | 2 ore        |            |
| 6. Fente de pasare a mingii, fente de aruncare la cos, fente de depășire. Joc bilateral.  |                                    | 2 ore        |            |
| 7. Susținerea probei de control. Evaluarea practică privind legile jocului în jocul bilateral. Joc bilateral (verificarea arbitrajului – studenți). | Evaluare                           | 2 ore        |            |
|   |                                    |              |            |

## Bibliografie

1. Dragnea, A.C., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului, Editura Fest, București, 2002.
2. Goley T., Ghidul drumetului. Cum sa interpretam indicatiile si semnele din natura, Editura Pilot Books Pedagog, 2023
3. Le Boeuf Maureen K., Butler Lawrence F., Fit Active - The West Point Physical Development Program, Editors Human Kinetics, 2008
4. Nussio, E.M., Stretching Editorial LIBSA, Madrid, Distributir Romania prin Editura Teora SRL, USA LLC, 2009
5. Pilates J.H., Metoda Pilates, Editorial LIBSA, Madrid, Distributir Romania prin Editura Teora SRL, USA LLC, 2007
6. Popescu, F., Metodologia învățării tehnicii jocului de baschet, Editura Fundației România de Măine, București, 2003.
7. Rață, G., Strategii de gestionare a timpului liber, Editura Pim Iași, 2007
8. Sabău, E. Fitnessul fizic- concept relaționat cu starea de sănătate, Revista "Palestrica Mileniului III", anul III, Nr. 3, 2002, Cluj-Napoca.
9. Todea, S., F., Jocuri de Mișcare, Editura Fundației România de Măine, București, 2002.
10. [http://portal.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User341/Ghid\\_metodic\\_pentru\\_invatarea\\_tehnicii\\_si\\_tacticii\\_jocului\\_de\\_baschet.pdf](http://portal.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User341/Ghid_metodic_pentru_invatarea_tehnicii_si_tacticii_jocului_de_baschet.pdf)
11. Chicomban C. M., Baschet. Tehnica si tactica jocului. Brașov: Editura Universității Transilvania, 2009, ISBN 978-973-598-409-0, 156p.
12. [http://portal.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User341/Baschet-Tehnica\\_și\\_Tactica\\_Jocului.pdf](http://portal.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User341/Baschet-Tehnica_și_Tactica_Jocului.pdf)

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

Aplicarea, transferului cunoștințelor de specialitate acumulate în practica domeniului și rezolvarea problemelor specifice apărute.

## 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   | Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică | Evaluare practică       | 50%                          |
|  | Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice  | Evaluare practică       | 50%                          |
| 12.6 Standard minim de performanță   |  |                         |                              |
| Obiective minime: Parcurgerea unei structuri motrice cu accent pe efectuarea procedeele tehnice. |  |                         |                              |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 24/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

|  |   |
|--|---|
| <b>Prof.dr.ing.Tudor Ion DEACONESCU,</b><br><br><b>Decan</b> | <b>Prof.dr.ing.Cristin Olimpiu MORARIU,</b><br><br><b>Director de departament</b> |
|--|---|

|                 |  |
|-----------------|--|
| Titular de curs | <b>Lect. dr. Sorin DRUGĂU,</b><br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |
|-----------------|--|

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).