

## FIȘA DISCIPLINEI<sup>1</sup>

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Agora din municipiul Oradea
1.2 Facultatea	Științe Juridice și Administrative
1.3 Departamentul	Științe Juridice și Administrative
1.4 Domeniul de studii	Științe Administrative
1.5 Ciclul de studii	Ciclul I –Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	<b>Politiie locală</b> /licențiat în Științe Administrative

### 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	II
2.6 Tipul de evaluare	Continuă (EC)
2.7 Regimul disciplinei	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 și pe teren					-
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					5
Examinări					10
Alte activități...					7
<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>28+47=75</b>
<b>3.9 Total ore pe semestru (25 / 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	Nu e cazul
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Seminarul se va desfășura în sala de sport.

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

	Nu se va tolera intrarea sau ieșirea din sala de seminar în timpul desfășurării activității didactice, decât în cazuri obiective.
--	---

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice <ul style="list-style-type: none"> <li>– mijloace și metode pentru dezvoltarea fizică armonioasă și echilibrată</li> <li>– fair-play în sport și activitatea socială</li> </ul> </li> <li>- Capacitatea și obișnuința de practicare independentă a activităților corporale în scop formativ, compensatoriu și recreativ:</li> <li>- formativ, prin menținerea sănătății, a dezvoltării fizice armonioase și a rezistenței organismului, pentru combaterea sedentarismului;</li> <li>- compensatoriu, pentru atenuarea stressului creat de obligațiile profesionale, refacerea organismului după efort fizic sau intelectual <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deprinderi pentru dobândirea vigoriei și rezistenței fizice</li> <li>- Organizarea și conducerea unui colectiv</li> <li>- Aplicabilitatea în viața cotidiană și în viitoarea practică profesională a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor a activităților corporale;</li> <li>- Îmbunătățirea însușirilor psihice: imaginație, anticipație, sesizare, acționare oportună și eficientă, independență responsabilă, altruism.</li> </ul> </li> </ul>
Competențe transversale	<p>Identificarea obiectivelor de realizare, a resurselor disponibile, condițiilor de finalizare a acestora.</p> <p>Realizarea de proiecte sub coordonare, în condiții de aplicare a normelor deontologice, precum și de securitate și sănătate în munca</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și înțelegerea adecvată a noțiunilor și cerințelor specifice disciplinei</li> <li>• Aceste cunoștințe sunt din punct de vedere tehnic a predării și învățării probelor sportive cerute de educația fizică, de realizare a programei la această disciplină</li> <li>• Folosirea mijloacelor și metodelor acestei discipline în ridicarea nivelului de pregătire sportivă a studenților</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea bazelor tehnicii probelor sportive</li> <li>• Realizarea de competențe în vederea practicării independente în timpul liber a activităților sportive</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Seminar probe practice		
1 a - Baschet; b – Volei	Metode de predare	Observații
<p><b>Tema 1</b></p> <p>a. Recuperarea ofensivă – blocajul defensiv.</p> <p>b. Preluarea atacului, cu două mâini de jos, cu fandare</p> <p><b>2 Tema 2</b></p> <p>a. Demarcaj – depășire în rotație (1x1, 2x1, 2x2).</p>	<p><b>Interactiv</b></p>	

b. Preluarea serviciului cu două mâini de jos

**3 Tema 3**

a. Atacul în superioritate numeric (2x1,3x1,3x2).

b. Lovitura de atac pe direcția elanului, din zona 3

**4 Tema 4**

a. Contraatacul cu dribling și pasă la vârful.

b. Preluarea atacului, cu două mâini, de sus, de jos, cu fandare

**5 Tema 5**

a. Combinații în atac între 2,3 jucători: "dă și du-te".

b. Preluarea mingii ricoșate de plasă

**6 Tema 6**

a. Combinații în atac între 2,3 jucători: "blocaj - plecare".

b. Ridicarea lungă pentru atac, din zona 2 în zona 4.

**7 Tema 7**

a. Combinații în atac între 2,3 jucători: "încrucișarea".

b. Organizarea celor trei lovituri (preluare, pasă, atac)

**8 Tema 8**

a. Structuri tactice complexe (scheme, combinații, circulații).

b. Lovitura de atac, procedeul întors

**9 Tema 9**

a. Structuri tactice complexe (scheme, combinații, circulații).

b. Lovitura de atac, procedeul întors.

**10 Tema 10**

a. Atacul 2 – 2 – 1. Apărarea în zona 2 – 1 – 2.

b. Serviciul de sus din față de la 9 m cu precizie și constanță

**11 Tema 11**

a. Atacul 1 – 4. Apărare om la om.

**b.** Preluarea atacului cu plonjon înainte

**12 Tema 12**

a. Atacul 1 – 3 – 1. Apărarea combinată

b. Serviciul de sus din săritură de la 9 m

**13 Tema 13**

a. Joc 5x5 cu aplicarea elementelor tehnico – tactice însușite.

b. Joc 6x6 cu aplicarea regulamentului și a tot ceea ce s-a învățat

**14 Tema 14**

Verificare, apreciere, notare, îndrumare

**Bibliografie**

1. Curs de Educație fizică – Litografiat UTC-N

2. Dezvoltare fizică generală pentru studenți – UTC-N

3. Cultură fizică pentru tineret – UT.PRESS		
---	--	--

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

Competențele dobândite vor fi necesare angajaților care-și desfășoară activitatea în 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			
10.5 Seminar/laborator	70% Frecvență + 30% participare activă, abilități sportive și progrese realizate	Prin trecerea probelor de control	100%
10.5 Standard minim de performanța			
70% din seminar			

Data completării  
17.09.2022

Semnătura titularului de curs  
-

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament  
27.09.2022

Semnătura directorului de Departament  
conf. univ. dr. Judeu Viorina Maria