

FIȘA DISCIPLINEI¹

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	Politiie locală /licențiat în Științe Administrative

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică
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
3.7 Total ore studiu individual					47
3.8 Total ore din planul de învățământ (3.4) + Total ore studiu individual (3.7)					28+47=75
3.9 Total ore pe semestru (25 / 1 credit): 25 x 3 = 75					75
3.10 Numărul de credite					3

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. 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	CP.1 Descrce conceptele fundamentale de organizare administrativă și funcționare a instituțiilor publice, identifică principiile de bază ale managementului public și ale proceselor decizionale
-------------------------	--

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

	din administrație prin raportare la sistemul de reglementări legislative care guvernează funcționarea structurilor administrative; CP.2 Identifică dispozițiile legale fundamentale care guvernează sistemul administrativ la nivel național și european, explică legislația specifică dreptului administrativ, constituțional și regulile aplicabile instituțiilor publice și descrie etapele procesului de elaborare, adoptare și implementare a actelor normative și administrative; CP.3 Identifică conceptele fundamentale legate de planificarea strategică și managementul instituțional distingând principalele metodele și instrumentele moderne utilizate pentru evaluarea și dezvoltarea instituțiilor publice și cadrul legislativ și politicile publice care sprijină dezvoltarea instituțională. CP.4 Identifică principiile fundamentale de management și guvernare aplicabile în administrație, recunoaște fluxurile de lucru și procesele decizionale specifice în diferite tipuri de organizații, explică relațiile interinstituționale și dinamica activităților colaborative între sectoarele public, privat și nonguvernamental. CP.5 Identifică tipurile de instrumente strategice și utilizarea acestora în administrație, enumeră importanța strategiilor bazate pe date și dovezi în procesul decizional administrativ și explică rolul tehnologiei în optimizarea proceselor strategice și în modernizarea administrației publice. CP.6 Explică cele mai importante legi și reglementări asociate practicii profesionale în domeniul administrativ, demonstrează înțelegerea principiilor deontologice de bază ale profesiei în furnizarea serviciilor publice și recunoaște relevanța și importanța codurilor etice și a standardelor profesionale ca bază a conduitei și practicii profesionale.
Competențe transversale	CT.1 Identificarea obiectivelor de realizare, a resurselor disponibile, condițiilor de finalizare a acestora. CT.2 Realizarea de proiecte sub coordonare, în condiții de aplicare a normelor deontologice, precum și de securitate și sănătate în muncă

7. Rezultatele învățării

7.1 Cunoștințe	- Cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice - mijloace și metode pentru dezvoltarea fizică armonioasă și echilibrată - fair-play în sport și activitatea socială
7.2 Aptitudini	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 stresului creat de obligațiile profesionale, refacerea organismului după efort fizic sau intelectual
7.3 Responsabilitate și autonomie	Deprinderi pentru dobândirea vigoriei și rezistenței fizice Organizarea și conducerea unui colectiv 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.

8. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

8.1 Obiectivul general al disciplinei	- Cunoașterea și înțelegerea adecvată a noțiunilor și cerințelor specifice disciplinei - Aceste cunoștințe sunt din punct de vedere tehnic a predarării și învățării probelor sportive cerute de educația fizică, de realizare a programei la această disciplină - Folosirea mijloacelor și metodelor acestei discipline în ridicarea nivelului de pregătire sportivă a studenților
8.2 Obiectivele specifice	- Cunoașterea bazelor tehnicii probelor sportive - Realizarea de competențe în vederea practicării independente în timpul

	liber a activitatilor sportive
--	--------------------------------

9. Conținuturi

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

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		
--	--	--

10. 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.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Pondere din nota finală
11.4	-	-	-
11.5 Seminar/laborator	70% Frecvență + 30% participare activă, abilități sportive și progrese realizate	Prin trecerea probelor de control	100%
11.6 Standard minim de performanță			
Promovarea colocviului presupune obținerea la colocviul final calificativul admis.			

Data completării
17.09.2025

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament
24.09.2025

Semnătura directorului de Departament
Lect. univ. dr.Rath-Boșca Laura-Dumitrana