

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA DIN ORADEA</b>
1.2 Facultatea	<b>Facultatea de Istorie, Relații Internaționale, Științe Politice și Științele Comunicării</b>
1.3 Departamentul	<b>Departamentul de Relații Internaționale și Studii Europene</b>
1.4 Domeniul de studii	<b>Relații Internaționale și Studii Europene</b>
1.5 Ciclul de studii	<b>Studii universitare de licență</b>
1.6 Programul de studii/Calificarea	<b>Relații Internaționale și Studii Europene</b>

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>Physical Education II</b>						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar /laborator/proiect	Conf.univ.dr. Lucaciu Gheorghe						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	02	2.6 Tipul de evaluare	A/R	2.7 Regimul disciplinei	I

(I) Impusă; (O) Opțională; (F) Facultativă

### 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					-
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutoriat					-
Examinări					5
Alte activități.....					9
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>	<b>14</b>				
<b>3.9 Total ore pe semestru</b>	<b>28</b>				
<b>3.10 Numărul de credite</b>	<b>1</b>				

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

4.1 de curriculum	(Conditionari) -
4.2 de competențe	-

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

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	

### 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	angrenarea unui număr cât mai mare de studenți din anul I de studiu în practicarea organizată a exercițiilor fizice și sportului;
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>● însușirea unor cunoștințe teoretice de bază privind influența exercițiilor fizice asupra organismului;</li> <li>● menținerea sau îmbunătățirea stării generale de sănătate;</li> <li>● îmbunătățirea calităților motrice;</li> <li>● formarea capacității de practicare independentă a exercițiilor de atletism.</li> </ul>

### 8. Conținuturi\*

8.3 laborator	Metode de predare	Nr. Ore / Observații
practicarea unor exerciții și structuri motrice specifice disciplinei sportive alese	Exersare frontală și pe ateliere	6
dezvoltarea unor forme de manifestare a calităților motrice de bază: forță, viteză, rezistență		4
alcătuirea unui program de lucru individualizat.		4
<b>Bibliografie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Baroga, L. – Educarea calităților fizice combinate, Editura Sport – Turism, București, 1984</li> <li>2. Cârstea, Ghe. – Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura Universul, București, 1993</li> <li>3. Drăgan, D. – A.B.C. Atletism, Editura Crican, Oradea, 1996</li> <li>4. Hector, L., Frazzei, M. H. – Programa de studii pe ramuri de sport pentru învățământul superior medical, Editura Universitară „Carol Davila”, București, 2002</li> </ol>		

\* Se va detalia conținutul, respectiv numărul de ore alocat fiecărui curs/seminar/laborator/proiect pe durata celor 14 săptămâni ale fiecărui semestru al anului universitar.

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

Studiul acestei discipline oferă deprinderi și competențe specifice specialistului în RISE, căutate pe piața muncii din domeniu: cunoașterea și utilizarea terminologiei specifice disciplinei, capacitatea de elaborare a unui program propriu de activitate; deprinderi de autoorganizare a activității; abilitatea de a adapta mijloacele de pregătire în funcție de condițiile concrete de lucru
--

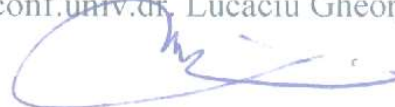
## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar			
10.6 Laborator	- evaluare alergare Prezența la curs și lucrări practice, participare la cel puțin 80% din numărul orelor. Obținerea calificativului ADMIS la probele practice	Verificare practică	100%
10.8 Standard minim de performanță			
<i>Cunostințe pentru nota 5</i> Alergare în tempo moderat – 30 min. pentru calificativul „Admis”			

Data completării

Semnătura titularului\*\* de curs

Semnătura titularului\*\* de seminar/laborator/proiect  
conf.univ.dr. Lucaciu Gheorghe



Data avizării în departament

15.06.2018

Semnătura directorului de departament  
Lector univ.dr. Florentina Chirodea  
fchirodea@uoradea.ro



Semnătură Decan  
Prof.univ.dr. Ioan Horga  
ihorga@uoradea.ro



.....