

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA CREȘTINĂ DIMITRIE CANTEMIR</b>
Facultatea	Facultatea de Management Turistic și Comercial Timișoara
Departamentul	Comerț, Turism, Servicii
Domeniul de studii	Administrarea Afacerilor
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	ECTS
Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență
Anul universitar	2020--2021

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>EDUCATIE FIZICA</b>				Cod: M.T.1.1.8 M.T.1.2.17.	
Titularul activităților de curs	<b>Lector dr.Torok Iosif</b>					
Titularul activităților de seminar	<b>Lector dr.Torok Iosif</b>					
Anul de studiu	I	Semestrul	I, II	Tipul de evaluare	Proba de verificare	
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară					DF
	Categoría de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)					DO

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență		Curs		Seminar	1	Laborator	-	Proiect	-
Totalul de ore din planul de învățământ		Curs		Seminar	14	Laborator	-	Proiect	-

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	
Alte activități:	

Total ore studiu individual	-
Total ore pe semestru	-
Numărul de credite	-

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

Curriculum	Microeconomie
Competențe	Operarea cu concepte fundamentale economice, de management și administrarea afacerilor

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

Desfășurare a cursului		
Desfășurare aplicații	Seminar	Sală de sport
	Laborator	-

	Proiect	-
--	---------	---

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>- menținerea stării optime de sănătate a studenților</li> <li>- ridicarea nivelului de pregătire fizică</li> <li>- formarea și însușirea regulilor de igienă și prim ajutor</li> <li>- învățarea tehnicii principalelor procedee de înot</li> </ul>
Obiectivele specifice	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Cunoaștere și înțelegere</b> (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei)</li> <li>2. <b>Explicare și interpretare</b> (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei)</li> <li>3. <b>Instrumental-aplicative</b> (proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare)</li> <li>4. <b>Atitudinale</b> (manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională )</li> </ol> <p style="text-align: center;">✓</p>

### 8. Conținuturi/studiu individual<sup>1</sup>

Curs/unități de studiu	Nr. ore	Metode de predare	Observații

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Acomodarea subacvatică (imersiune): 2 ore			

<sup>1</sup> pentru programele de studii IFR

2. Pozițiile de plutire și înaintare: plutirea orizontală pe piept și pe spate: 3 ore			
3. Mișcări de înaintare executate cu picioarele:			
- mișcarea de înaintare cu picioare craul- piept: 3 ore			
- mișcarea de înaintare cu picioare craul-spate: 3 ore			
- mișcarea de înaintare cu picioare bras: 3 ore			
- mișcarea ondulatorie de înaintare cu picioare fluture: 3 ore			
4. Mișcări de înaintare executate cu brațele			
- mișcarea de brațe craul: 3 ore			
- mișcarea de brațe craul-spate: 3 ore			
- mișcarea de brațe bras: 3 ore			
- mișcarea de brațe fluture: 3 ore			
5. Învățarea tehnicii de respirație și corelarea acesteia cu mișcările de brațe și picioare: 6 ore			
6. Învățarea tehnicii procedurilor de bază:			

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

În vederea stabilirii conținuturilor, alegerii metodelor de predare/învățare titularii disciplinei au organizat mai multe întâlniri cu reprezentanți din domeniu. De asemenea, la discuțiile legate de stabilirea conținuturilor formative ale disciplinei au participat și alte cadre didactice din domeniu, în vederea identificării așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonării cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior.

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare <sup>2</sup>	Pondere din nota finală (%)
Curs/Studiu individual	Cunoașterea conceptelor predate la curs și prezentate în bibliografia de specialitate	Examen	80%
Seminar	Realizarea problemelor și a studiilor de caz în termenul stabilit	Evaluare pe parcurs studii de caz, grad de implicare	20%
Laborator	-		-
Proiect	-		-

Standard minim de performanță: obținerea notei 5, atât la seminar cât și la examenul scris.

Data completării	Semnătura titular disciplină	Semnătura titular seminar
	Grad didactic, nume, prenume <b>Lector dr.Torok Iosif</b>	Grad didactic, nume, prenume <b>Lector dr.Torok Iosif</b>

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
------------------------------	---------------------------------------

<sup>2</sup> examen, probă de verificare, colocviu, susținere proiect etc



Universitatea Creștină  
**Dimitrie Cantemir**  
din București  
Facultatea de Management Turistic  
și Comercial Timișoara

	.....