

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu III / Semestrul II

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Teologie Ortodoxă
1.3. Departamentul	Teologie Ortodoxă și Muzică Religioasă
1.4. Domeniul de studii	Artă Sacră
1.5. Ciclu de studii	Licentă
1.6. Programul de studii/calificări COR/grupă de bază ESCO*	Artist plastic – 265102; Grafician – 265104; Pictor - 265106

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		SPORT: VOLEI (3) / SPORT: BASCHET (3)			2.2. Cod disciplină		ARS 322 / ARS 324				
2.3. Titularul activității de curs			Nu este cazul								
2.4. Titularul activității de seminar / laborator			Asist. Univ. Drd. Muntean Raul - Ioan								
2.5. Anul de studiu		III	2.6. Semestrul		II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)		C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)		Op

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	1	din care: 3.2. curs	0	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5. curs	0	3.6. seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					0
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
d. Tutoriat					0
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	11
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	14
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	25
3.10 Numărul de credite**	1

* 1 credit = 25 ore

**Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Studentii vor fi considerați prezenți și acceptați la orele de educație fizică doar dacă au echipament sportiv adecvat, diferit de cel de stradă. De asemenea nu se tolerează studenților la ore și accesul acestora la lucrările practice după începerea cursurilor.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	Nu este cazul
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Dezvoltarea calităților motrice. 2. Conștientizarea de către studenți a importanței practicării exercițiilor fizice
---------------------------------------	---

	și a sportului pentru o bună dispoziție și stare de spirit pozitivă în vederea bunei desfășurări a tuturor activităților zilnice.
7.2 Obiectivele specifice	1. Cunoașterea relației dintre frecvența cardiacă și adaptarea la efort. 2. Asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională a echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mișcare.

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Nu este cazul	-	-
Bibliografie Nu este cazul		
8.2. Seminar-laborator		
1. Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii membrelor inferioare – 4 ore 2. Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii membrelor superioare – 4 ore 3. Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii abdominale – 2 ore 4. Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii pieptului și spatelui – 4 ore	Exerciții specifice practicate pe aparatură specifică în sala de sport	-
Bibliografie Nu este cazul		

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

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

Dezvoltarea rezistenței fizice și a capacității de concentrare: Practicanții de Artă Sacră, precum iconarii și restauratorii, petrec mult timp lucrând la detalii fine, într-un mediu static și adesea solicitant din punct de vedere fizic. Educația fizică poate ajuta la dezvoltarea rezistenței necesare pentru a menține poziții statice perioade îndelungate și la îmbunătățirea capacității de concentrare, ceea ce este esențial în activitățile lor specifice.

Îmbunătățirea coordonării și abilităților motorii fine: Exercițiile fizice contribuie la dezvoltarea coordonării și a controlului motor, beneficii care se reflectă în realizarea lucrărilor detaliate și precise caracteristice Artei Sacre. Mulți angajatori din acest domeniu apreciază o bună coordonare și abilități motorii fine, necesare pentru activitățile de restaurare și crearea de opere sacre.

Gestionarea stresului și menținerea bunăstării generale: Activitățile sportive sunt recunoscute pentru efectele lor benefice asupra reducerii stresului și pentru îmbunătățirea stării de bine. Întrucât studenții din Arta Sacră lucrează adesea la proiecte de lungă durată și în medii care necesită răbdare și perseverență, capacitatea de a gestiona stresul este esențială, fiind apreciată de comunitatea profesională.

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/laborator	Evaluare finală	Verificare practică	100%
10.6 Standard minim de performanță: a) Prezență: • la seminarul este obligatorie și pentru a putea fi evaluat pentru a primi calificativul de Admis/Respins, studentul trebuie să aiba cel puțin 10 prezențe în cazul în care nu lucrează și 5 prezențe în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). b) Nota finală: • este compusă din 100% examenul practic c) Examenul: • examenul practic este compus din exerciții de educație fizică, pe care studentul trebuie să le execute pentru a fi promovat.			

Data completării

10.09.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

23.09.2024

Semnătura directorului de departament

Avroman

