

USV TIMISOARA
FACULTATEA: AGRICULTURA

Aprobat,
Decan,
Prof.dr.Florin Imbrea
Data.....

FIȘA DISCIPLINEI
anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea de Științele Vieții "Regele Mihai I al României" din Timișoara
1.2 Facultatea	Agricultura
1.3 Departamentul	IV Biologie Protecția plantelor
1.4 Domeniul de studii	Biologie
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Specializarea	Biologie

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Sport 2				
2.2 Titularul activităților de curs					
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector.dr. Varan Narcis				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	A/R
2.3 Codul disciplinei	B.13.C.DOB.2				
				2.7 Regimul disciplinei	C

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					
Alte activități: ex. cercetare, activități pe teren					
3.7 Total ore studiu individual					
3.8 Total ore pe semestru	14				
3.9 Numărul de credite	1				

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	
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	ECHIPAMENT SPORTIV

6. Competențe specifice

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> - abilități de lucru în echipă, - rezolvarea de probleme și luarea deciziilor, - recunoașterea și respectul diversității și multiculturalității, - respectarea și dezvoltarea valorilor și eticii profesionale etc.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> - Autonomie și responsabilitate; - Interacțiune socială; - Dezvoltare personală și profesională

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>Informarea și conștientizarea studenților despre rolul și locul Educație Fizice și si Sportului in invatamantul superior.</p> <p>Educarea studentilor pentru miscare ,dobandirea de cunostinte despre modul in care se practica exercitiul fizic.</p> <p>Dezvoltarea fizică armonioasă,menținerea și îmbunătățire stării de sănătate a studenților, prevenirea, depistarea și corectarea eventualele deficiențe de dezvoltare fizică.</p> <p>Combaterea sedentarismului, unul din factorii care cauzeaza obezitatea si bolile cardiovasculare.</p> <p>Consolidarea deprinderii de a practica exercitiul fizic in mod constant si regulat si deprinderea unui stil de viata activ si sanatos.</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază și specifice unor ramuri sportive,(volei, baschet, fotbal, tenis de camp)</p> <p>Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice(viteză, forță, îndemânare, flexibilitate) și psihice (tărie de caracter, spirit de echipă, altruism, mentalitate de învingător, fair-play).</p> <p>Deprinderea unor elemente și procedee tehnico-tactice din jocurile sportive pentru satisfacerea nevoilor de mișcare în mod plăcut și recreativ</p>

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Număr ore	Observații

Bibliografie		
8. 2 Seminar/laborator	Număr ore	Observații
Tema 1. Exerciții de influentare selectiva a aparatului locomotor si dezvoltare fizica generala.	2	Activitate frontală, pe grupe
2.Exercitii si structuri de exercitii pentru dezvoltarea calitatilor motrice (forta ,viteza, rezistenta)	2	Activitate frontală, pe grupe
3.Exercitii si structuri de exercitii pentru dezvoltarea calitatilor motrice combinate (indemanare, flexibilitate)	2	Activitate frontală, pe grupe
4.Exerciții și structuri de exerciții pentru consolidarea elementelor și procedeele tehnico-tactice din jocurile sportive - <u>Fotbal</u> , mișcarea în teren, pasarea mingii cu , latul, cu interiorul și exteriorul piciorului, oprirea mingii cu piciorul, pieptul, preluarea și conducerea mingii, lovirea cu capul, șutul la poartă din alergare, marcajul, demarcajul, contraatacul, apărare în zonă,noțiuni de atac și apărare	2	Activitate frontală, pe grupe
5.Exerciții și structuri de exerciții pentru consolidarea elementelor și procedeele tehnico-tactice din jocurile sportive - <u>Volei</u> , așezarea în teren, preluarea și pasarea mingii cu două mâini de sus și de jos, lovitura de atac, blocajul individual, serviciul, sistemul de joc 5-1, 4-2.	1	Activitate frontală, pe grupe
6.Exerciții și structuri de exerciții pentru consolidarea elementelor și procedeele tehnico-tactice din <u>Tenisul de camp</u> . Pozitia de asteptare, prizele rachetei,deplasarea în teren, lovitura de dreapta, lovitura de stanga, voleul, smeciul, serviciul.Tactica jocului de dublu	1	Activitate frontală, pe grupe
7.Exerciții și structuri de exerciții pentru consolidarea elementelor și procedeele tehnico-tactice din jocurile sportive, - <u>Baschet</u> , mișcarea în teren, ținerea mingii, prinderea și pasarea mingii, oprirea,pivotul, driblingul, aruncarea la coș de pe loc, din dribling și din alergare, marcajul , demarcajul și apărarea ;om la om;	1	Activitate frontală, pe grupe
8.Cunoștințe de regulament și aplicarea lor în condiții de joc și apropiate de joc	2	Activitate frontală, pe grupe
9. .Cerințe, norme și probe de control.	1	Activitate frontală, pe grupe
Bibliografie Morun P.;Curs practic de educație fizică și sport. Lito. 1996 -Ionescu I.V. Fotbal, Ed. Helicon, 1995 -Preda O.;Volei la studenți; Ed.Mirton1995 -Merghes P,Țeghiu A. ; Gimnastica medicală pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice;Ed Mirton 2006 -Gaiță D.Merghes P. ; Primul pas – Principii practice ale antrenamentului fizic în bolile cardiovasculare;Ed Mirton 2002 - Teghiu A., Merghes P „Deficiențele Fizice-ghid practic” Ed.Eurostampă Timisoara 2009 - Gradinaru S, Merghes P “Volei tehnica-tactica” Ed Eurobit Timisoara 2010 -P Merghes, S Gradinaru “ Volei la inceput de drum” Ed Mirton Timisoara 2014 -N Varan “Un secol de fotbal la Oravita » Ed. Marineasa 2003		
Metode de predare: <i>Explicația, Demonstrația, Observația, Simularea, Exercițiul.</i>		

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

În vederea schițării conținuturilor, alegerii metodelor de predare/învățare titularii disciplinei au organizat o întâlnire cu: membrii specializați în domeniul Educație Fizice și Sportului, precum și cu alte cadre didactice din domeniu, titulare în alte instituții de învățământ superior.

- Întâlnirea a vizat identificarea nevoilor și așteptările studenților și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior.
- Conținuturile abordate acoperă teme fundamentale ale disciplinei ce asigură familiarizarea studenților cu problematica specifică disciplinei.
- Curriculumul disciplinei este alcătuit astfel încât să faciliteze studenților posibilitatea de a practica exercitiul fizic sub forma de gimnastică și jocuri sportive.
- Conținuturile disciplinei au fost selectate ca urmare a colaborării cadrelor didactice cu alte cadre didactice din universități din țară și/sau străinătate

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 /clinici	Testarea deprinderilor motrice specifice jocurilor sportive (volei, tenis de camp, baschet, fotbal)	Joc bilateral. Competitii sportive inter facultati.	40%
	Testarea calitatilor motrice de baza (viteza, rezistenta)	Alergare –viteza in regim de rezistenta	50%
	Participarea la competitii sportive		10%
10.6. Criterii de acceptare la evaluarea finală	<i>a) fiecare participant la lectie este cotate cu 4 puncte. b) probele specifice disciplinei sportive alese de cadrul didactic de la 1 – 10 puncte. c) fiecare participare la o competitie sportiva universitara in calitate de spectator sau practicant este cotate cu 3 puncte. d) puncte din probe de control conform tabelului. Prezenta la lucrarile practice . Testarea deprinderilor motrice specifice jocurilor sportive.</i>		
10.7 Standard minim de performanță	Cunoașterea regulamentului de joc din jocurile sportive		

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării

Semnătura director departament

.....