

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Drept
1.3. Departamentul	Drept IFR
1.4. Domeniul de studii	Drept
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / calificarea	Drept
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu Frecvență Redusă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Educație fizică					
2.2. Titular activități de coordonare		Asist. Cercet. Drd Vuinov Oana-Ruxandra					
2.3. Titular activități practice (L)		Asist. Cercet. Drd Vuinov Oana-Ruxandra					
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	1/ 2	2.6. Tipul de evaluare	CP/ N	2.7. Regimul disciplinei	DI

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 AI	-	3.3 L	1
3.4. Total ore pe semestru	14	din care: 3.5 AI	-	3.6 L	14
3.8. Distribuția fondului de timp de studiu individual:					ore
Studiu individual după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară pe platformele electronice de specialitate					2
Pregătire seminare / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					3

Tutoriat		2
Examinări		2
Alte activități		-
3.9. Total ore studiu individual	11	
3.10. Total ore pe semestru	25	
3.11. Numărul de credite	1	

4. Precondiții pentru parcurgerea disciplinei (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competențe	- competențe TIC: utilizare Office, navigare internet

5. Condiții pentru parcurgerea disciplinei (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a AI	N/A
5.2. de desfășurare a activităților practice	<ul style="list-style-type: none"> • Punctualitate • Echipament sportiv obligatoriu • Participare pe toată durata lp-ului • Obligatorivitatea de a ține camerele deschise pe durata activităților online

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	<ol style="list-style-type: none"> 1. Familiarizarea cu beneficiile practicării sportului 2. Familiarizarea cu principiile unei vieți sănătoase
Abilități	<ol style="list-style-type: none"> 1. Capacitatea de autogestionare a efortului fizic 2. Capacitatea de organizare și practicare a unei ramuri de sport în afara cadrului instituțional universitar

Responsabilitate și autonomie	1. Gestionarea activitatilor curriculare de natura sportiva 2. Autoevaluarea nevoii de practicare a exercițiului fizic ca și componentă a educației
-------------------------------	--

7. Conținuturi

7.1. L	Metode de predare	Observații
1 oră/ săptămână, conform orarului	Demonstrație Prelegere	-
Referințe bibliografice: <ul style="list-style-type: none"> MERRITHEW LINDSAY G., STOTT PILATES Manual - Comprehensive Matwork (English) MERRITHEW LINDSAY G., STOTT PILATES MATWORK & REFORMER SUpport Material (English) 		

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

Conținutul disciplinei este tipic pentru predarea *Educație fizică și sport* la nivel de licență.

9. Evaluare

Activitatea	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
Activitate practică[(L)	Capacitatea de a înțelege indicațiile și de a aplica metode specifice educației fizice și sportului.	Probă practică	100 %
. Modalitatea de notare	Promovat/Nepromovat		
Standard minim de performanță			
Participarea la cel puțin 5 din orele de activități asistate planificate în orar. Prezentarea complexelor de exerciții din STOTT Pilates Mat Training.			

Data: 15.09.2022

Titular activități de coordonare și practice
Asist. Cercet. Drd. Vuinov Oana Ruxandra

Data avizării 21.09.2022

Coordonator Drept IFR, Lect. dr. Popa Alexandru