

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 | 1 | 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 • Obligativitatea 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