

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE FIZICĂ
1.3 Departamentul	
1.4 Domeniul de studii	
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar / LP							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	-	2.6. Tipul de evaluare	VP	2.7 Regimul disciplinei	DC

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/LP	28
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					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					5
Alte activități:					10
3.7 Total ore studiu individual	50				
3.8 Total ore pe semestru	78				
3.9 Numărul de credite	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de sport cu teren regulamentar de handbal, mingi, maieuri, jaloane și ale materiale auxiliare Teren de sport

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Practicarea sistematică și repetată a mijloacelor educației fizice • Practicarea activităților fizice și sportive pentru menținerea unui nivel de fitness crescut • Practicarea, în timpul liber, a activităților fizice și sportive în scop compensator, de corectare a atitudinilor deficitare, de fortificare, sau în scop recreativ. • Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocurilor sportive, și sporturilor individuale cuprinse în programa școlară la nivel universitar
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • îmbunătățirea calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemânare); • însușirea și consolidarea unor elemente și procedee tehnice de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive și sporturi aplicative și aplicarea lor în condiții de concurs sau joc bilateral; • învățarea unor noțiuni de bază din regulamentele unor jocuri sportive (volei, baschet, handbal, gimnastică) de organizare și desfășurare a diferitelor competiții; • stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv zilnic sau săptămânal; • crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor; • dezvoltarea capacității de autoapărare și autodepășire.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată, prezentarea normelor de protecție a muncii;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2. Exerciții pentru capacitatea de organizare; Exerciții pentru ISAL, exerciții libere; Exerciții de stretching pentru principalele grupe musculare;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3. Trasee aplicative combinate cu elemente de alergare, echilibru, escaladare, târâre, cățărare, transport;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore

4. Poziția fundamentală pentru atac și apărare. Mișcarea în teren. Ținerea, prinderea și pasarea mingii.(handbal)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5. Exerciții la, pe și cu banca de gimnastică. Alcătuirea unor modele de trasee aplicative conținând deprinderi de bază și utilitar aplicative și elemente acrobatice simple.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6. Învățarea deplasărilor specifice, poziția fundamentală. Pasa cu două mâini de sus din față de pe lor și din deplasare. (volei)	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
7. Exerciții de stretching pentru principalele grupe musculare; Poziția fundamentală pentru apărare, jocuri pentru demarcarea în teren (baschet); Consolidarea/perfecționarea driblingului, și a aruncării la coș;	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
8. Prezentarea aparatelor din sala de fitness; prezentarea principalelor grupe musculare; exerciții de stretching pentru marile grupe musculare	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9.Exerciții de stretching pentru marile grupe musculare; prezentarea aparatelor pentru exerciții cardio, banda de alergare, bicicletele ergonomice; lucrul efectiv pe aparatele menționate	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
10. Practicarea efectivă a jocului pe terenuri reduse și pe terenuri normale, cu efective diferite.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. Gomboș, L., Zamfir Gh. (2009) Handbal. Teorie și metodică, FEFS, UBB Cluj-Napoca
2. Pop,H., Roman,Gh., (2001). Baschetul în școală, Ed. Quo Vadis, Cluj- Napoca.
3. Rusu Flavia, (2008) Jocul de volei în școală, Editura Napoca Star.
4. Voicu, A. V. (2007).Curs de musculație și fitness. Cluj-Napoca: FEFS.
5. Zamfir, Ghe., Roman Ghe. coordonatori (2004). Educație fizică și sport profil universitar. Cluj-Napoca: Napoca Star.

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la educarea tinerilor în scopul practicării exercițiului fizic prin următoarele: dezvoltarea armonioasă a organismului; optimizarea stării de sănătate; prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului; stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv zilnic sau săptămânal; crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor; dezvoltarea capacității de autoapărare și autodepășire.

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/LP	Evaluarea calităților motrice	Verificare practică	50%
	Participarea la lucrările practice	Prezența	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<p>La sfârșitul semestrului studenții vor putea să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • realizeze un complex de exerciții pentru stretching; • organizeze și să desfășoare anumite jocuri dinamice și sportive; • realizeze o serie de exerciții pentru dezvoltarea musculară, folosind aparatele de fitness 			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament