

## FIȘA DISCIPLINEI

### TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

#### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Sporturi Individuale
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă / Profesor de Educație Fizică
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență redusă

#### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>RUGBY– TEORIE ȘI PRACTICĂ</b>			Codul disciplinei	<b>YLX0001</b>			
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină	Lector.dr. POP SERGIU							
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator /	Lector.dr. POP SERGIU							
2.4. Anul de studiu	2	2.5. Semestru	IV	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	Felul disciplinei DD
							Obligativitate	opțională

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență redusă	75	din care: 3.5. SI	33	3.6. ST + SF + L/P	28
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>					<b>ore</b>
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					3
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.5.5. Examinări					4
3.5.6. Alte activități					
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)	33				
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)	75				
3.9. Numărul de credite	3				

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Comportament academic si îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic
4.2. de competențe	Nu este cazul

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intrarea studentilor la cursul teoretic se va face conform orei afisate în orar, se accepta un maxim de 5 minute intarziere</li><li>• Tinuta decenta a studentilor prezenti in sala de curs</li><li>• Comportamentul studentilor si vocabularul acestora trebuie sa fie decent.</li></ul> <p>Pentru a putea susține examenul scris studenții trebuie sa promoveze examenul practic cu minim nota 5</p>
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	<ul style="list-style-type: none"><li>• Studenții trebuie sa fie prezenti la cel puțin 10 lucrari practice din numarul total de 14</li><li>• Studentii trebuie se prezinte la orele de lucrari practice intr-o ținuta decenta si adecvata orei la care sunt prezenti</li></ul> <p>Echipamentul studenților trebuie sa fie unul adecvat orei la care urmeaza sa fie prezenti (echipament format din șort, tricou, ghete cu crampoane).</p>

#### 6. Competențe

##### 6.1. Competențe specifice acumulate<sup>1</sup>

Competențe profesionale	<p>Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</li><li>•Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive;</li><li>•Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</li><li>•Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport;</li><li>•Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</li></ul>
-------------------------	--

Competențe transversale	<p>Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului;</li> <li>• Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;</li> </ul>
-------------------------	---

## 6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<p>Studentul cunoaște:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conceptele fundamentale ale jocului de Rugby;</li> <li>- metodele de predare-învățare în educație fizică și sport în concordanță cu principiile didactice</li> <li>- mijloace de acționare în vederea dezvoltării calităților motrice</li> </ul>
Aptitudini	<p>Studentul este capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- desfășoare antrenamente sportive pentru persoanele cu nevoi speciale, prin furnizarea informațiilor corecte</li> <li>- valorifice deprinderile motrice de bază, aplicative și specifice în activități școlare, profesionale și extrașcolare</li> <li>- aplice metodele și procedeele metodice în conformitate cu temele și obiectivele instructiv-educative urmărite</li> </ul>
Responsabilități și autonomie	<p>Studentul manifestă responsabilitate și angajament în îndeplinirea obiectivelor de pregătire</p> <p>Monitorizează progresele în pregătire și comportamentul elevilor</p> <p>Utilizează principiile etice și deontologice în activitatea profesională</p> <p>Vor promova etica sportivă și respectarea principiilor de fair-play</p> <p>Organizează activități motrice pe grupe de vârstă</p>

<sup>1</sup> Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>Absolventul are cunoștințele necesare organizării activității în structuri sportive și de agrement, astfel încât persoanele implicate în activitățile specifice domeniului să fie motivate și satisfăcute de modul de petrecere a timpului în structurile menționate.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Absolventul aplică strategii didactice interculturale;</li> <li>- Absolventul are capacitatea de a înțelege și de a explica procesele, fenomenele și tendințele din educație, utilizându-le în propriile activități și demersuri instructiv-educative specifice educației fizice și sportului;</li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Absolventul este capabil să gestioneze relațiile dintre elevi, precum și pe acelea dintre elevi și profesor;</li> <li>-Absolventul reușește să gestioneze eventualele probleme de comunicare și de comportament, creând un mediu activ de lucru benefic dezvoltării biopsihosociale a elevilor;</li> <li>- Absolventul poate comunica eficient într-o limbă de circulație internațională în mediul profesional.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<p>Absolventul are cunoștințele necesare pentru a planifica, a pregăti și a oferi programe și lecții în cadrul activităților de educație fizică și sport pentru elevi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Absolventul demonstrează că are capacitatea de a selecta, de a combina și de a utiliza cunoștințele și competențele dobândite la proiectarea, la organizarea și la realizarea demersurilor educaționale prin metode specifice educației fizice și sportului;</li> <li>-Absolventul are capacitatea de a elabora unități/secvențe didactice, specifice domeniului, bazate pe conexiuni interdisciplinare.</li> <li>-Absolventul dispune de cunoștințele necesare pentru a evalua corect și eficient, atât dezvoltarea fizică, cât motricitatea, în cadrul procesului ținând cont de cerințele specifice Educației fizice și sportului.</li> <li>-Absolventul poate descrie coerent și demonstra corect sistemele operaționale specifice Educației fizice și sportive, ținând cont de diferitele grupe de vârstă.</li> <li>-Absolventul demonstrează că are capacitatea de a evalua corespunzător nivelul de pregătire a participanților la activitățile propuse de educație fizică și sport.</li> <li>-Absolventul este capabil să explice principalele procedee și metodologii din domeniul educației, prin educație fizică și sport, contribuind astfel la eficientizarea procesului didactic și a managementului situațiilor de învățare;</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. AI, SI [Modulele/capitolele din cursul elaborat în tehnologia IFR]	Metode de predare	Observații
Bibliografie:		

<b>8.2. SF [Modulele/Capitolele/Temele seminariilor dezbătute în cadrul întâlnirilor față în față, conform calendarului disciplinei]</b>	Metode de transmitere a informației	Observații
Sisteme, structuri și exerciții pentru perfecționarea pasei, culegerii, prinderii din zbor, loviturii de picior și culcarea balonului de rugby la nivelul juniorilor – 4 ore	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Perfecționarea tehnicii placajelor, împingerea în grămada ordonată și prinderea balonului în margine precum și a grămezii spontane	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Sisteme și structuri de exerciții pentru învățarea fixării jucătorilor în apărare prin pase	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Structuri de exerciții și faze de joc pentru inițierea și învățarea repunerilor în jocul de rugby (repunerea de la centru și repunerea de la 22m)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Instruirea globală a momentului fix, grămada ordonată în jocul de rugby.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Instruirea globală a momentului fix, margine în jocul de rugby	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Realizarea superiorității numerice în atac, sisteme, mijloace de acționare, jocuri pregătitoare	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Instruirea tehnico-tactică de rugby pe posturi la nivelul compartimentului înaintării, stâlpilor, trăgătorilor și linia a III a – sisteme de acționare – structuri de exerciții	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Tendințe și orientări metodologice în educație fizică și sport	Prezentare de referate, discuții tematice	<b>2 ore</b>
Instruirea tehnico-tactică la rugby pe posturi la nivelul liniei de $\frac{3}{4}$ , mijlocașii, centrului și fundașul	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Examinare lucrari practice	Examinare/ Colocviu	2 ore
Examinare lucrari practice	Examinare/ Colocviu	2 ore
<b>Total 28 ore</b>		
Bibliografie: <b>1. . Pop, S.</b> – Rugby - curs de bază, Cluj-Napoca, UBB-FEFS, 2012 <b>2. Badea, D.</b> - Rugby, fundamente teoretice și metodice, Editura FEST, București, 2001 <b>3 Chihai, O.</b> – File din istoria rugby-ului, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2008 <b>4. F.R.R.</b> - Regulamentul jocului de rugby <b>5. F.R.R.</b> – Statutul FRR		
<b>8.4. L/P</b>	Metode de predare-învățare	Observații

Sisteme, structuri și exerciții pentru perfecționarea pasei, culegerii, prinderii din zbor, loviturii de picior și culcarea balonului de rugby la nivelul juniorilor – 4 ore	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Perfecționarea tehnicii placajelor, împingerea în grămada ordonată și prinderea balonului în margine precum și a grămezii spontane	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Sisteme și structuri de exerciții pentru învățarea fixării jucătorilor în apărare prin pase	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Structuri de exerciții și faze de joc pentru inițierea și învățarea repunerilor în jocul de rugby (repunerea de la centru și repunerea de la 22m)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Instruirea globală a momentului fix, grămada ordonată în jocul de rugby.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Instruirea globală a momentului fix, margine în jocul de rugby	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Realizarea superiorității numerice în atac, sisteme, mijloace de acționare, jocuri pregătitoare	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Instruirea tehnico-tactică de rugby pe posturi la nivelul compartimentului înaintării, stâlpilor, trăgătorului și linia a III a – sisteme de acționare – structuri de exerciții	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Tendințe și orientări metodologice în educație fizică și sport	Prezentare de referate, discuții tematice	<b>2 ore</b>
Instruirea tehnico-tactică la rugby pe posturi la nivelul liniei de $\frac{3}{4}$ , mijlocașii, centrul și fundașul	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Examinare lucrari practice	Examinare/ Colocviu	2 ore
Examinare lucrari practice	Examinare/ Colocviu	2 ore

Bibliografie:

1. *Pop, S.* – Rugby - curs de bază, Cluj-Napoca, UBB-FEFS, 2012

2. *Badea, D.* - Rugby, fundamente teoretice și metodice, Editura FEST, București, 2001

3 *Chihaia, O.* – File din istoria rugby-ului, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2008

4. *F.R.R.* - Regulamentul jocului de rugby

5. *F.R.R.* – Statutul FRR




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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Scoli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice rugby-ului	Evaluare scrisă	40%
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament	Evaluare orală	10%
10.5 Seminar/laborator	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	25%
	Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	25%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament</li> <li>• Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament</li> <li>• Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică</li> <li>• Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice</li> </ul> <p>La toate cele menționate studentul trebuie să obțină în evaluare minim nota 5(cinci)</p>			

## 11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)<sup>1</sup>

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă	
		

Data completării:

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Lector.dr. POP SERGIU

Lector.dr. POP SERGIU

Data avizării în departament:

Responsabil de studii IFR,  
Lect. univ. dr. ANDRÁS ÁLMOS

<sup>1</sup> Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu *Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic*, se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru *Dezvoltare durabilă* - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică".