



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 studii/ Calificarea	

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	YLU0011 Educație fizică 1							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar	CDA Dr. Pătrașcu Adrian							
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	V P	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DC
							Obligativitate	DA

3. Timpul total estimat (ore pe semestru/activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					
Ore convenționale număr credite x 25 = 50					
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/proiecte, 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	• -
4.2 de competențe	• -

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului	Teren de sport, sală de sport dotată cu aparatură și materiale specifice activității

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">-Importanța și beneficiile practicării sistematice și repetate a mijloacelor educației fizice;-Importanța practicării 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.
-------------------------	--



Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none">- CT2 aplicarea tehnicilor de muncă eficientă într-o echipă multidisciplinară pe diverse paliere ierarhice- Aptitudini de organizare a unui colectiv- Aptitudini de management eficient al timpului- Aptitudini de management al relațiilor sociale în cadrul unui grup
-------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (conform grilei de competențe specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• mărirea capacității de efort fizic și intelectual;• dezvoltarea armonioasă a organismului;• optimizarea stării de sănătate;• prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare;• formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului
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
-	-	-
Bibliografie		
8.2 Seminar		Observații
1. Probleme organizatorice. Cerințe. Regulament. Protecția muncii		2 ore
2. Dezvoltarea deprinderilor de bază și utilitar aplicative: mers, alergare	Demonstrație/Exercițiu	2 ore
3. Dezvoltarea deprinderilor de bază și utilitar aplicative: parcurșuri aplicative	Demonstrație/Exercițiu	2 ore
4. Dezvoltarea deprinderilor de bază și utilitar aplicative: jocuri dinamice	Demonstrație/Exercițiu	2 ore
5. Educarea atitudinilor corporale, prevenirea și corectarea viciilor de postură și a deficiențelor fizice	Demonstrație/Exercițiu	2 ore
6. Influențarea aparatului locomotor: mobilitatea	Demonstrație/Exercițiu	2 ore
7. Influențarea aparatului locomotor: educarea percepțiilor spațio-temporale	Demonstrație/Exercițiu	2 ore
8. Învățarea, consolidarea, perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice: întreceri	Demonstrație/Exercițiu	4 ore



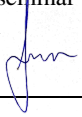
9. Învățarea, consolidarea, perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice: parcursuri aplicative	Demonstrație/Exercițiu	4 ore
10. Recapitularea elementelor învățate	Demonstrație/Exercițiu	2 ore
11. Recapitularea elementelor învățate. Evaluarea activității	Demonstrație/Exercițiu	2 ore
12. Evaluarea activității		2 ore
Bibliografie 1. Pop,H., Roman,Gh., (2001). Baschetul în școală, Ed. Quo Vadis, Cluj- Napoca. 2. Pop,H., Roman, Gh., (2007). Baschetul în învățământul gimnazial și liceal, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. 3. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei - FEFS Cluj Napoca 4. Rusu Flavia, (2008) Jocul de volei în școală, Editura Napoca Star. 5. Voicu, A. V. (2007).Curs de musculație și fitness. Cluj-Napoca: FEFS. 6. Voicu, A.V. (1995).Culturism. Cluj-Napoca: Inter-Tonic. 7. Zamfir, Ghe., Roman Ghe. coordonatori (2004). Educație fizică și sport profil universitar. Cluj-Napoca: Napoca Star.		

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul specializării prin următoarele: dezvoltarea armonioasă a organismului; optimizarea stării de sănătate; 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	Verificare practică	Evaluarea însușirii cunoștințelor	20%
	Participarea la lucrările practice		80%
10.6 Standard minim de performanță			
La sfârșitul semestrului studenții vor putea să: - realizeze un complex de exerciții pentru stretching; - organizeze și să desfășoare anumite jocuri dinamice și sportive; - coordoneze părți specifice ale unei activități fizice organizată.			

Data completării 1.09.2020	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar CDA Dr. Pătrașcu Adrian 
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament	



UNIVERSITATEA BABEŞ-BOLYAI
BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
BABEŞ-BOLYAI UNIVERSITÁT
BABEŞ-BOLYAI UNIVERSITY
TRADITIO ET EXCELLENTIA

Data avizării la Decanat	Semnătura Prodecanului responsabil	Ștampila facultății