FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea Babeş-Bolyai
1.2 Facultatea	Facultatea de Teologie Greco-Catolică
1.3 Departamentul	Blaj
1.4 Domeniul de studii	Teologie
1.5 Ciclul de studii	Licenţă
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Teologie greco-catolică pastorală (la Blaj) Licențiat în teologie

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				YLU0011 **Educaţie fizică I**			
2.2 Titularul activităţilor de curs							
2.3 Titularul activităţilor de seminar				Horia Efrim			
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	VP	2.7 Regimul disciplinei	DC

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2 curs		3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	28	Din care: 3.5 curs		3.6 seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activităţi:					

3.7 Total ore studiu individual	
3.8 Total ore pe semestru	
3.9 Numărul de credite	-

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competenţe	•

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 De desfăşurare a cursului	•
5.2 De desfăşurare a seminarului/laboratorului	• Prezenţa obligatorie

6. Competenţele specifice acumulate

Competenţe profesionale	Asigurarea şi menţinerea stării de sănătate a studenţilor prin dezvoltarea indicilor somato-funcţionali; dezvoltarea fizică armonioasă a organismului; formarea obişnuinţei de practicare a exerciţiului fizic în mod sistematic
Competenţe transversale	Consolidarea sistemului de deprinderi şi priceperi motrice specifice, educaţia esteticii corporale şi a expresivităţii mişcărilor

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Se va îmbunătăţi capacitatea de efort a studenţilor.
7.2 Obiectivele specifice	Mijloc de recreere, de menținere a sănătății corporale și psihice/mentale.

8. Conţinuturi

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observaţii
1. prezentarea activităţii de educaţie fizică		
2. atletism: testare iniţială, alergare de viteza 50 m cu start din picioare		
3. atletism: alergare de rezistenţă; consolidarea pasului alergător de accelerare şi a săriturii în lungime de pe loc		
4. atletism: alergare de rezistenţă pe distanţe progresiv crescute, coordonând paşii cu respiraţia		
5. pregătirea probelor de control; verificarea alergării de viteză cu start din picioare pentru 50 m		
6. pregătirea probelor de control: verificarea săriturii în lungime de pe loc şi a alergării de rezistenţă		
7. probe de control		
8. joc de fotbal bilateral		
9. pregătirea organismului pentru efort; joc bilateral		
10. organizarea în sistem de joc: apărători, mijlocaşi, atacanţi; sarcini simple pe posturi; păstrarea zonelor de acţionare		
11. consolidarea paselor la distanţă, a trasului la poartă de la distanţă; organizarea în sistem de joc		
12. cum subordonăm jocul când portarul intră în posesia mingii		
13. pasa în condiţii diferite de joc		
14. probe de control		

Bibliografie

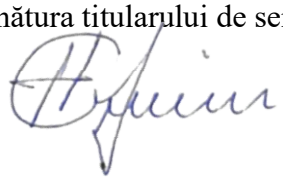
1. Butnariu, M., *Organizarea activităţilor sportiv-recreative*, Ed. Universităţii din Piteşti, 2001.
2. Firea, E., *Abordarea sportului din perspectiva axiologică*, în Revista „Ştiinţa sportului”, nr. 6, Bucureşti, 1997.
3. Ploeşteanu, C., *Etica sportului şi arta de a trăi*, Ed. Fundaţiei Universitare Dunărea de Jos, Galaţi, 2006.

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

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/laborator	Probe practice.	Probe practice.	
10.6 Standard minim de performanţă			
Verificare pe parcurs			

Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar

25.09.2018 | ..... | 

Data avizării în departament | Semnătura directorului de departament

01.10.2018 | 