FIŞADISCIPLINEI: EDUCAŢIEFIZICĂ II

1. Datedespre program

1.1Instituţia deînvăţământ superior	UniversitateaBabeş-Bolyai
1.2 Facultatea	Facultatea deTeologie Greco-Catolică
1.3 Departamentul	Blaj
1.4 Domeniul de studii	Teologie
1.5 Ciclul de studii	Licenţă
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Teologiegreco-catolicăpastorală

2. Datedespre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				**YLU0012 EducaţiefizicăII**			
2.2 Titularul activităţilor de curs							
2.3 Titularul activităţilor de seminar				HoriaEfrim			
2.4 Anul de studiu	I	2.5 SemestrulII		2.6. Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	DC

3. Timpultotal estimat(orepe semestru alactivităţilordidactice)

3.1 Numărde orepesăptămână	2	Din care:3.2curs		3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total oredin planul de învăţământ	28	Din care:3.5curs		3.6 seminar/laborator	28
Distribuţiafondului detimp:					ore
Studiuldupămanual,suport de curs,bibliografie şinotiţe					
Documentare suplimentarăînbibliotecă, pe platformeleelectronicedespecialitate şi pe teren					
Pregătireseminarii/laboratoare, teme,referate, portofoliişieseuri					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activităţi:					

3.7 Total orestudiu individual	
3.8 Total orepe semestru	
3.9 Număruldecredite	2

4. Precondiţii(acoloundeeste cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competenţe	•

5. Condiţii(acoloundeestecazul)

5.1 Dedesfăşurareacursului	•
5.2Dedesfăşurarea seminarului/laboratorului	•Prezenţaobligatorie

6. Competenţele specifice acumulate

	Asigurareaşimenţinereastăriidesănătateastudenţilorprindezvoltareaindicilorsomato-funcţionali;dezvoltareafizicăarmonioasăaorganismului;formareaobişnuinţeidepracticarea exerciţiuluifizicînmodsistematic
	Consolidareasistemuluidedeprinderişipriceperimotricespecifice,educaţiaesteticii corporaleşiaexpresivităţiimişcărilor

7. Obiectivele disciplinei(reieşind din grila competenţelor acumulate)

7.1 Obiectivulgeneral al disciplinei	se vaîmbunătăţi capacitatea deefortastudenţilor
7.2 Obiectivele specifice	Mijlocde recreereșide menținere auneistăridesănătate corporalășimentală.

8. Conţinuturi

8.2 Seminar	Metode de predare	Observaţii
1. prezentarea activităţiideeducaţiefizică		
2. atletism:testareiniţială, alergaredeviteza50 mcustartdin picioare		
3. atletism:alergarederezistenţă;consolidareapasuluialergător de accelerare şi a săriturііînlungime depe loc		
4. atletism:slergare de rezistenţă pedistanţeprogresiv crescute, coordonândpaşiicu respiraţia		
5. pregătireaprobelor decontrol; verificareaalergăriidevitezăcu start din picioarepentru50 m		
6. pregătireaprobelor decontrol: verificareasăriturііîn lungime de peloc şi a alergării derezistenţă		
7. probede control		
8. prezentarea jocului devolei şi a regulilor principale		
9. învăţarea paseicu douămâinidesus şidejosînainteşaşezarea în terenlaefectuareaşiprimirea serviciului		
10. învăţarea serviciuluide sus din faţă, regulament,punct câştigat, set, meci, minge în joc, afară din joc, lovireamingii		
11. consolidarea paseicudouămâinidesus şiapreluării de jos, precedatede deplasare întereng regulament: serviciu executat		

corectşigreşeliîntimpulexecuţiei		
12. ridicarea mingiipentru loviturade atac;regulament: joculla fileu		
13. blocajulindividual; consolidareapaseipentrulovitura deatac		
14. probede control		

Bibliografie

1.Butnariu, M., *Organizarea activităţilor sportiv-recreative*, Ed. Universităţii dinPiteşti, 2001.

2.Firea, E.,*Abordarea sportuluidin perspectiva axiologică*, în„*Revista Ştiinţasportului"*, nr. 6, Bucureşti,1997.

3.Ploeşteanu, C.,*Etica sportului şi arta de a trăi*, Ed.Fundaţiei UniversitareDunăreade Jos, Galaţi, 2006.

9. Coroborareaconţinuturilor disciplinei cu aşteptărilereprezentanţilorcomunităţiiepistemice, asociaţiilor profesionaleşiangajatori reprezentativi dindomeniulaferentprogramului

Conţinuturilediscipline isuntcoroborate cuaşteptărilecomunităţii epistemice, asociaţiilorprofesionaleşi angajatoridin domeniul programului.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode deevaluare	10.3 Ponderedin nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/laborator	Probe practice	Probepractice	
10.6 Standard minimde performanţă			
Verificare peparcurs			

Datacompletării 01.10.2020

Semnăturatitularului decurs

Semnătura titularului deseminar

Dataavizăriiîn departament 01.10.2020

Semnătura directorului de departament