FIŞADISCIPLINEI

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(laBlaj) Licențiatîn teologie

2. Datedespre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				YLU0011**EducaţiefizicăI**			
2.2 Titularul activităţilor de curs							
2.3 Titularul activităţilor de seminar				HoriaEfrim			
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6. TipuldeevaluareV	P	2.7 Regimul disciplineiDC	

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 va îmbunătăţicapacitateadeeforta studenţilor.
7.2 Obiectivele specifice	Mijlocde recreere, de menținerea sănătății corporaleși psihice/mentale.

8. Conţinuturi

8.2 Seminar/ laborator	Metode depredare	Observaţii
1. prezentarea activităţiideeducaţiefizică		
2. atletism:testareiniţială, alergaredeviteza50 mcustartdin picioare		
3. atletism:alergarederezistenţă;consolidareapasului alergătordeaccelerare şia săriturііînlungime de pe loc		
4. atletism:alergarederezistenţăpe distanţeprogresiv crescute, coordonândpaşiicu respiraţia		
5. pregătireaprobelor decontrol; verificareaalergăriideviteză cu startdin picioare pentru50 m		
6. pregătireaprobelor decontrol: verificareasăriturііînlungime de peloc şi a alergării derezistenţă		
7. probede control		
8. joc defotbal bilateral		
9. pregătireaorganismului pentru efort;jocbilateral		
10. organizareaînsistemdejoc:apărători,mijlocaşi,atacanţi; sarcini simplepeposturi;păstrarea zonelor deacţionare		
11. consolidarea paselor ladistanţă, atrasului lapoartă de la distanţă;organizarea în sistemde joc		
12. cum subordonămjoculcândportarul intrăînposesiamingii		
13. pasaîncondiţii diferitedejoc		
14. probede control		

Bibliografie

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

2.Firea,E.,*Abordareasportuluidinperspectivaaxiologică*,înRevista,„Ştiinţasportului”,nr.6, Bucureşti,1997.

3.Ploeşteanu,C.,*Eticasportuluişiartadeatrăi*,Ed.FundaţieiUniversitareDunăreadeJos, Galaţi, 2006.

9. Coroborareaconţinuturilor disciplinei cu aşteptărilereprezentanţilorcomunităţiiepistemice, asociaţiilor profesionaleşiangajatori reprezentativi dindomeniulaferentprogramului

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.	Probe practice.	
10.6 Standard minimde performanţă			
Verificare peparcurs			

Datacompletării 01.10.2020

Semnăturatitularului decurs .....

Semnătura titularului de seminar

Dataavizăriiîn departament 01.10.2020

Semnătura directorului de departament