FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea Babeş-Bolyai Cluj-Napoca**
1.2. Facultatea	**Facultatea de Teologie Greco-Catolică**
1.3. Departamentul	**Cluj**
1.4. Domeniul de studii	**Teologie**
1.5. Ciclul de studii	**Licenţă**
1.6. Programul de studii/ Calificarea	**Teologie greco-catolică pastorală**

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**YLU0011 EDUCAȚIE FIZICĂ I**						
2.2. Titularul activităţilor de curs							
2.3. Titularul activităţilor de seminar	**Conf. Dr. Paula APOSTU**						
2.4. Anul de studiu	**1**	2.5. Semestrul	**1**	2.6. Tipul de evaluare[1]	**VP**	2.7. Regimul disciplinei[2]	**Ob** **C**

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

3.1. Nr. de ore pe săptămână	**2**	Din care 3.2. curs		Din care 3.3. seminar/ laborator	**2**
3.4. Total ore din planul de învăţământ	**28**	Din care 3.5. curs		Din care 3.6. seminar/ laborator	**28**
Distribuţia fondului de timp		**ore convenţionale**	**2 x 25 = 50**		Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					**15**
Pregătire seminarii/ laboratoare, teme, referate, portofolii si eseuri					**20**
Tutoriat					
Examinări					**5**
Alte activităţi:.....					**10**

3.7. Total ore studiu individual	**50**
3.8. Total ore pe semestru	**78**
3.9. Numărul de credite	**2**

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	• Teren de sport, sală de sport dotată cu aparatură și materiale specifice activității

[1] Tipul de evaluare: **E** – examen, **VP** – verificare pe parcurs, C – colocviu.
[2] Regimul disciplinei: **OB** - obligatorie, **OP** - opţională, **F**- facultativă.

6. **Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

Competenţele specifice acumulate Competenţe	• Importanţa şi beneficiile practicării sistematice şi repetate a mijloacelor educaţiei fizice; • Importanţa practicării activităţilor fizice si sportive pentru menţinerea unui nivel de fitness crescut; • Practicarea, în timpul liber, a activităţilor fizice şi sportive în scop compensator, de corectare a atitudinilor deficitare, de fortificare, sau în scop recreativ.
Competenţe transversal	•

7. **Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• mărirea capacităţii de efort fizic şi intelectual; • dezvoltarea armonioasă a organismului; • optimizarea stării de sănătate; • prevenirea instalării deficienţelor fizice globale şi segmentare; • formarea şi menţinerea atitudinilor corecte ale corpului
7.2 Obiective specifice	• îmbunătăţirea calităţilor motrice de bază (forţă, viteză, rezistenţă, îndemânare); • însuşirea şi consolidarea unor elemente şi procedee tehnice de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive şi sporturi aplicative şi aplicarea lor în condiţii de concurs sau joc bilateral; • învăţarea unor noţiuni de bază din regulamentele unor jocuri sportive (volei, baschet, handbal, gimnastică) de organizare şi desfăşurare a diferitelor competiţii; • stimularea interesului studenţilor pentru practicarea sistematică şi independentă a exerciţiului fizic în mod individual şi colectiv zilnic sau săptămânal; • crearea obişnuinţei de respectare a normelor de igienă sportivă şi de prevenire a accidentelor; • dezvoltarea capacităţii de autoapărare şi autodepăşire.

8. **Conţinuturi**

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii**
Bibliografie obligatorie		
8.2 Seminar/laborator	**Metode de predare**	**Observaţii**
1. Prezentarea cerinţelor pentru disciplina studiată, prezentarea normelor de protecţie a muncii;	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
2. Exerciţii pentru capacitatea de organizare; Exerciţii pentru ISAL, exerciţii libere; Exerciţii de stretching pentru principalele grupe musculare;	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
3. Trasee aplicative combinate cu elemente de alergare, echilibru, escaladare, târâre, cățărare, transport;	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
4. Poziţia fundamentală pentru atac şi apărare. Mişcarea în teren. Ţinerea, prinderea şi pasarea mingii.(handbal)	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
5. Exerciţii la, pe și cu banca de gimnastică. Alcătuirea unor modele de trasee aplicative conţinând deprinderi de bază şi utilitar aplicative și elemente acrobatice simple.	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
6. Învăţarea deplasărilor specifice, pozitia fundamentala. Pasa cu două mâini de sus din faţă de pe lor şi din deplasare. (volei)	Explicaţie, demonstraţie, exersare	4 ore
7. Exerciţii de stretching pentru principalele grupe musculare; Poziţia fundamentală pentru apărare, jocuri pentru demarcarea în teren	Explicaţie, demonstraţie,	4 ore

(baschet); Consolidarea/perfecţionarea driblingului, şi a aruncării la coş.	exersare	
8. Prezentarea aparatelor din sala de fitness; prezentarea principalelor grupe musculare; exerciţii de stretching pentru marile grupe musculare	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
9.Exerciţii de stretching pentru marile grupe musculare; prezentarea aparatelor pentru exerciţii cardio, banda de alergare, bicicletele ergonomice; lucrul efectiv pe aparatele menţionate	Explicaţie, demonstraţie, exersare	4 ore
10. Practicarea efectivă a jocului pe terenuri reduse şi pe terenuri normale, cu efective diferite.	Explicaţie, demonstraţie, exersare	4 ore
		28 ore
Bibliografie obligatorie 1. Pop,H., Roman,Gh., (2001). Baschetul în şcoală, Ed. Quo Vadis, Cluj- Napoca. 2. Pop,H., Roman, Gh., (2007). Baschetul în învăţământul gimnazial şi liceal, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. 3. Rusu, F., Şanta , C., (2009)Curs de volei - FEFS Cluj Napoca 4. Rusu Flavia, (2008) Jocul de volei în şcoală, Editura Napoca Star. 5. Voicu, A. V. (2007).Curs de musculaţie şi fitness. Cluj-Napoca: FEFS. 6. Voicu, A.V. (l995).Culturism. Cluj-Napoca: Inter-Tonic. 7. Zamfir, Ghe., Roman Ghe. coordonatori (2004). Educaţie fizica şi sport profil universitar. Cluj-Napoca: Napoca Star.		

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

Prin conţinuturile sale, disciplina are un pronunţat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiştilor în domeniul specializării prin următoarele: dezvoltarea armonioasă a organismului; optimizarea stării de sănătate; optimizarea stării de sănătate; prevenirea instalării deficienţelor fizice globale şi segmentare, formarea şi menţinerea atitudinilor corecte ale corpului; stimularea interesului studenţilor pentru practicarea sistematică şi independentă a exerciţiului fizic în mod individual şi colectiv zilnic sau săptămânal; crearea obişnuinţei de respectare a normelor de igienă sportivă şi de prevenire a accidentelor; dezvoltarea capacităţii de autoapărare şi autodepăşire.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs			
10.5. Seminar/ laborator	Verificare practică	Evaluarea calităţilor motrice	20%
	Participarea la lucrările practice		80%
10.6. Standard minim de performanţă			
• La sfârşitul semestrului studenţii vor putea să: - realizeze un complex de exerciţii pentru stretching; - organizeze şi să desfăşoare anumite jocuri dinamice şi sportive; - realizeze o serie de exerciţii pentru dezvoltarea musculară, folosind aparatele de fitness			

Data completării: 03.04.2020

Semnătura titularului de curs: -

Semnătura titularului de seminar, Conf. dr. Paula Apostu

P. Apostu

Data avizării in departament

24.04.2020

Semnătura Şefului de departament/ catedră