

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-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	Licență
1.6. Programul de studii/ Calificarea	Teologie greco-catolică didactică

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	YLU0011 EDUCAȚIE FIZICĂ I						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. Dr. Paula APOSTU						
2.4. Anul de studiu	1	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare <sup>1</sup>	VP	2.7. Regimul disciplinei <sup>2</sup>	Ob C

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților 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 învățământ	28	Din care 3.5. curs		Din care 3.6. seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp ore convenționale 2 x 25 = 50					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					11
Pregătire seminarii/ laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități:.....					15
3.7. Total ore studiu individual		28			
3.8. Total ore pe semestru		56			
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/ laboratorului	• Teren de sport, sală de sport dotată cu aparatură și materiale specifice activității

<sup>1</sup> Tipul de evaluare: E – examen, VP – verificare pe parcurs, C – colocviu.

<sup>2</sup> Regimul disciplinei: OB - obligatorie, OP - opțională, F- facultativă.

## 6. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Competențele specifice acumulate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Importanța și beneficiile practicării sistematice și repetate a mijloacelor educației fizice;</li> <li>• Importanța practicării activităților fizice și sportive pentru menținerea unui nivel de fitness crescut;</li> <li>• Practicarea, în timpul liber, a activităților fizice și sportive în scop compensator, de corectare a atitudinilor deficitare, de fortificare, sau în scop recreativ.</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mărirea capacității de efort fizic și intelectual;</li> <li>• dezvoltarea armonioasă a organismului;</li> <li>• optimizarea stării de sănătate;</li> <li>• prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare;</li> <li>• formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului</li> </ul>
7.2 Obiective specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• îmbunătățirea calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemânare);</li> <li>• 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;</li> <li>• învățarea unor noțiuni de bază din regulamentele unor jocuri sportive (volei, baschet, handbal, gimnastică) de organizare și desfășurare a diferitelor competiții;</li> <li>• stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv zilnic sau săptămânal;</li> <li>• crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor;</li> <li>• dezvoltarea capacității de autoapărare și autodepășire.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<b>Bibliografie obligatorie</b>		
<b>8.2 Seminar/laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1. Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată, prezentarea normelor de protecție a muncii;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2. Exerciții pentru capacitatea de organizare; Exerciții pentru ISAL, exerciții libere; Exerciții de stretching pentru principalele grupe musculare;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3. Trasee aplicative combinate cu elemente de alergare, echilibru, escaladare, târâre, cățărare, transport;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4. Poziția fundamentală pentru atac și apărare. Mișcarea în teren. Ținerea, prinderea și pasarea mingii.(handbal)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5. Exerciții la, pe și cu banca de gimnastică. Alcătuirea unor modele de trasee aplicative conținând deprinderi de bază și utilitar aplicative și elemente acrobatice simple.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6. Învățarea deplasărilor specifice, poziția fundamentală. Pasa cu două mâini de sus din față de pe lor și din deplasare. (volei)	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
7. Exerciții de stretching pentru principalele grupe musculare; Poziția fundamentală pentru apărare, jocuri pentru demarcarea în teren	Explicație, demonstrație,	4 ore

(baschet); Consolidarea/perfecționarea driblingului, și a aruncării la coș.	exersare	
8. Prezentarea aparatelor din sala de fitness; prezentarea principalelor grupe musculare; exerciții de stretching pentru marile grupe musculare	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9. Exerciții de stretching pentru marile grupe musculare; prezentarea aparatelor pentru exerciții cardio, banda de alergare, bicicletele ergonomice; lucrul efectiv pe aparatele menționate	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
10. Practicarea efectivă a jocului pe terenuri reduse și pe terenuri normale, cu efective diferite.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
		<b>28 ore</b>
<b>Bibliografie obligatorie</b> 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 comunității 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 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 calităților motrice	20%
	Participarea la lucrările practice		80%
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>La sfârșitul semestrului studenții vor putea să: <ul style="list-style-type: none"> <li>realizeze un complex de exerciții pentru stretching;</li> <li>organizeze și să desfășoare anumite jocuri dinamice și sportive;</li> <li>realizeze o serie de exerciții pentru dezvoltarea musculară, folosind aparatele de fitness</li> </ul> </li> </ul>			

Data completării:  
30.03.2024

Semnătura titularului de curs:

Semnătura titularului de seminar,  
Conf. dr. Paula Apostu

Data avizării în departament  
22.05.2024

Semnătura Șefului de departament/ catedră  
Marius Grigore Furtună