

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „BABEȘ-BOLYAI”
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE SOCIOLOGIE ȘI ASISTENȚĂ SOCIALĂ
1.3 Departamentul	
1.4 Domeniul de studii	Sociologie
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Sociologie

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație Fizică						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Balla Béla József						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	-	2.6. Tipul de evaluare	VP	2.7 Regimul disciplinei	DC

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					5
Alte activități:					10
3.7 Total ore studiu individual	50				
3.8 Total ore pe semestru	78				
3.9 Numărul de credite	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de sport cu teren regulamentar de handbal, mingi, maieuri, jaloane și ale materiale auxiliare Teren de sport (Baschet, fotbal, beach volei, atletism)

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Practicarea sistematică și repetată a mijloacelor educației fizice • Practicarea activităților fizice și sportive pentru menținerea unui nivel de fitness crescut • Practicarea, în timpul liber, a activităților fizice și sportive în scop compensator, de corectare a atitudinilor deficitare, de fortificare, sau în scop recreativ. • Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocurilor sportive, și sporturilor individuale cuprinse în programa școlară la nivel universitar
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • îmbunătățirea calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemânare); • 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; • învățarea unor noțiuni de bază din regulamentele unor jocuri sportive (volei, baschet, handbal, gimnastică) de organizare și desfășurare a diferitelor competiții; • 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.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată, prezentarea normelor de protecție a muncii; Prezentarea bazei sportive	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. Deplasarea în teren. Ținerea, prinderea și pasarea mingii.(baschet)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5. Aruncarea la coș prin diferite procedee tehnice (cu o mână, cu două mâini)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6. 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	4 ore
7. Învățarea deplasărilor specifice, poziția fundamentală. Pasa cu două mâini de sus, din față, de pe loc și din deplasare. (volei)	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
8. Învățarea procedeelelor de serviciu la volei.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
9. Exerciții la scara fixă pentru dezvoltarea forței generale a corpului și pentru dezvoltarea mobilității articulare	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
10. Exersarea școala săriturii. (Sărituri de pe loc, în deplasare, pe un picior, pe două picioare.)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
		Total ore 28
Bibliografie 1. Pop,H., Roman,Gh., (2001). Baschetul în școală, Ed. Quo Vadis, Cluj- Napoca. 2. Rusu Flavia, (2008) Jocul de volei în școală, Editura Napoca Star. 3. Zamfir, Ghe., Roman Ghe. coordonatori (2004). Educație fizică și sport profil universitar. Cluj-Napoca: Napoca Star. 4. Pașcan, I. (2008). Gimnastica de bază. Risoprint, Cluj-Napoca		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la educarea tinerilor în scopul practicării exercițiului fizic prin următoarele: dezvoltarea armonioasă a organismului; 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 activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/LP	Evaluarea calităților motrice	Verificare practică	50%
	Participarea la lucrările practice	Prezența	50%
10.6 Standard minim de performanță -			
La sfârșitul semestrului studenții vor putea să:			
<ul style="list-style-type: none"> realizeze un complex de exerciții pentru stretching; și să desfășoare anumite jocuri dinamice și sportive; realizeze o serie de exerciții pentru dezvoltarea musculară, folosind aparatele de fitness 			