



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Studii Europene
1.3. Departamentul	Studii Europene și Guvernanță
1.4. Domeniul de studii	Management
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/ Calificarea	Management/ Licentiat în științe economice

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ 1						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar	Asist. Univ. Drd. Șerban Radu-Tiberiu						
2.4. Anul de studiu	1	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare ¹	VP	2.7. Regimul disciplinei ²	DC

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

3.1. Nr. de ore pe săptămână	2	Din care 3.2. curs	0	Din care 3.3. seminar/ laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	Din care 3.5. curs	0	Din care 3.6. seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp ore convenționale număr de credite 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					14
Pregătire seminarii/ laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					
Examinări					8
Alte activități: repetarea individuală/campionate sportive/voluntariat sportiv					14
3.7. Total ore studiu individual		50			
3.8. Total ore pe semestru		78			
3.9. Numărul de credite		2			

¹ Tipul de evaluare: E – examen, VP – verificare pe parcurs, C – colocvii.

² Regimul disciplinei: OB - obligatorie, OP - opțională, F- facultativă.



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

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

Competențe specifice acumulate	• Importanța și beneficiile practicării sistematice și repetate a mijloacelor educației fizice; • Importanța practicării 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.
Competențe transversale	

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• mărirea capacității de efort fizic și intelectual; • dezvoltarea armonioasă a organismului; • optimizarea stării de sănătate; • prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare; • formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului.
---------------------------------------	---



7.2 Obiective specifice	• 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 aplicarea lor în condiții de concurs sau joc bilateral; • învățarea unor noțiuni de bază din regulamentele unor jocuri sportive (atletism și fotbal) 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;
-------------------------	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Bibliografie obligatorie		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
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; Dezvoltarea capacității generale de efort;	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
3. Dezvoltarea calității motrice viteza;	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
4. Controlul, conducerea și pasarea mingii de fotbal	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5. Pasarea mingii de fotbal și șutul la poartă; Aplicarea deprinderilor motrice în joc bilateral;	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
6. Învățarea săriturii în lungime (la groapa cu nisip);	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
7. Învățarea săriturii în înălțime;	Explicație, demonstrație,	4 ore



	exersare	
8. Exerciții pentru consolidarea musculaturii trunchiului (pentru corectarea posturilor/atitudinilor greșite: cifoasă, scolioză)	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
		28 ore
Bibliografie obligatorie 1. 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

Această disciplină contribuie la deprinderea și consolidarea unor comportamente care sporesc calitatea vieții studenților prin fortificarea organismului, îmbunătățirea igienei personale și prin componentele psihologice și sociologice ale activităților desfășurate.

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	10%
	Participarea la lucrările practice		90%
10.6. Standard minim de performanță			
- La sfârșitul semestrului studenții vor putea să: - realizeze un complex de exerciții pentru stretching; - organizeze și să desfășoare anumite jocuri dinamice și sportive; - realizeze o serie de exerciții pentru dezvoltarea musculară.			

Data completării:
01.10.2019

Semnătura titularului de curs:
.....

Semnătura titularului de seminar:
Asist. Univ. Drd. Șerban Radu-Tiberiu

Data avizării în catedră
.... 1.10.2019

Semnătura Șefului de departament/ catedră
NRBine