

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Babeș-Bolyai”
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Kinetoterapie și Discipline Teoretice
1.4 Domeniul de studii	Chimie/Inginerie Chimică
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Chimie / Chimia și Ingineria Substanțelor Organice, Petrochimie și Carbochimie / Știința și Ingineria Materialelor Oxidice și Nanomateriale / Ingineria și Informatica Proceselor Chimice și Biochimice / Chimie Alimentară și Tehnologii Biochimice / Ingineria Substanțelor Anorganice și Protecția Mediului / Inginerie Biochimică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație Fizică YLU0011						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar/ LP	Lector dr. Moșneag Horea Florin						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	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					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutoriat					-
Examinări					1
Alte activități:					-
3.7 Total ore studiu individual	21				
3.8 Total ore pe semestru	50				
3.9 Numărul de credite	2				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
4.2 de competențe	• Nu este cazul

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	• Nu este cazul
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală de sport dotată cu aparatura necesară desfășurarea activității • Teren de sport în aer liber



## 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sa cunoasca normele de protectie a muncii.</li> <li>Capacitatea și obișnuința de practicare independentă a activităților fizice în scop formativ, compensatoriu și recreativ; deprinderi pentru dobândirea vigoriei și rezistenței fizice; Organizarea și conducerea unui colectiv.</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>Îmbunătățirea stării de sănătate a studenților și conștientizarea necesității practicării exercițiului fizic sistematic.</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Obiectivele generale educației fizice sunt creșterea potențialului de muncă, îmbunătățirea și menținerea stării de sănătate optime, creșterea capacităților motrice.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Practicarea organizată și sistematică a educației fizice și a sportului de către studenți, contribuie la o dezvoltare corectă și armonioasă, la dezvoltarea calităților motrice de bază și la consolidarea deprinderilor specifice ramurilor sportive, precum și la însușirea unor ramuri sportive de loisir.</li> <li>În acest context, educația fizică și sportul își aduce aportul de pregătire multilaterală a studenților.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.2 / LP	Metode de predare	Observații
1. Organizarea grupelor și prezentarea cerințelor disciplinei	Lucrare practică	
2. Dezvoltarea calităților motrice: viteză, îndemnarea		2 ore/ semestru
3. Dezvoltarea calităților motrice: forța		2 ore/ semestru
4. Dezvoltarea calităților motrice: rezistența		2 ore/ semestru
5. Consolidarea deprinderilor din jocul de baschet		2 ore/ semestru
6. Consolidarea deprinderilor din jocul de volei		2 ore/ semestru
7. Consolidarea deprinderilor din jocul de fotbal și atletism		2 ore/ semestru
8. Consolidarea deprinderilor din jocul de baschet, volei și atletism		2 ore/ semestru
9. Creșterea rezistenței organismului cu deprinderi din atletism		2 ore/ semestru
10. Însușirea deprinderilor din ramuri de sport de timp liber		2 ore/ semestru
12. Însușirea deprinderilor din ramuri de sport de timp liber		2 ore/ semestru
12. Însușirea deprinderilor din ramuri de sport de timp liber		2 ore/ semestru



14. Evaluarea calităților motrice – norme de control		2 ore/ semestru
Bibliografie:  Cârstea, Gh. (2000). Teoria și metodică ed. fizice și sportului. București: Editura ANDA. Dragnea, A. (1996). Teoria activităților motrice. București: Editura Didactică și pedagogică. Predescu, T., G. Ghițulescu (2001). Baschet – pregătirea echipelor. București: Editura SemnE		

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

-

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar/LP	Prezența la ore și atitudinea față de disaieplină 80%		50 %
	Norme de control	Practic	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Pentru a obține calificativul „Admis” studenții trebuie să îndeplinească ambele criterii de evaluare.			

Data completării

3.10.2018

Semnătura titularului de LP

Lector univ.dr. Moșneag Horea Florin

Data avizării în departament

10. 10. 2018.

Semnătura directorului de departament

Prof. univ. dr. Rareș D. CIOCOI-POP