

## FIȘA DISCIPLINEI<sup>1</sup>

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Creștină Partium
1.2 Facultatea	Facultatea de Științe Economice și Sociale
1.3 Departamentul	Științe Socio-Umane
1.4 Domeniul de studii	Sociologie
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Sociologie

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică
2.2 Titularul activității de curs	-
2.3 Titularul activității de Seminar	Drd. Lukács Norbert Csaba
2.4 Anul de studiu	I+II
2.5 Semestrul	1 și 2
2.6 Tipul de evaluare	Colocviu
2.7 Regimul disciplinei	OB – Disciplină obligatorie

### 3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care 3.2 curs	0	3.3 seminar/	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care 3.5 curs	0	3.6 seminar/	14
Distribuția fondului de timp					ore
Cerințele educației fizice. Norme specifice de protecția muncii					1
Testarea inițială a potențialului biometric					1
Dezvoltarea calităților motrice: forță, viteză, rezistență, coordonare, mobilitate					10
Deprinderi motrice specifice ramurilor de sport: baschet și badminton					10
Examinări / Verificări pe parcurs					2
Alte activități...					
<b>3.8 Total ore pe semestru</b>					<b>14</b>
<b>3.9 Numărul de credite</b>					<b>1</b>

### 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	Videoproiector, laptop
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Videoproiector, laptop

<sup>1</sup>Cf.M.Of.al României, Partea I, Nr.800bis/13.XII.2011, Ordinul ministrului nr.5703 din 18 oct.2011

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe Profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Optimizarea capacității motrice;</li> <li>● Rolul educației fizice în programul zilnic al studentului;</li> <li>● Formarea capacității de practicare independentă a exercițiului fizic, în timpul liber;</li> <li>● Competențele enumerate pot fi îndeplinite prin folosirea metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului.</li> </ul>
Competențe Transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cunoașterea valorii indicelui respirator, a celui de proporționalitate, despre obezitate, valori medii, bune și foarte bune. Mijloace de ameliorare a lor prin exercițiu fizic.</li> <li>● Noțiuni despre ținuta corectă și deficiențele fizice. Cunoașterea modalităților de prevenire și corectare a afecțiunilor aparatului locomotor întâlnite mai des în viitoarea profesie.</li> <li>● Ameliorarea gradului de tonicitate musculară cu ajutorul gimnasticii aerobice și a unor circuite de fitness.</li> <li>● Joc sportiv pentru îmbunătățirea îndemnării și coordonării calității necesare viitorului absolvent.</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Capacitatea de practicare independentă a exercițiilor fizice</li> <li>● Cunostinte generale de bază despre nivelul fitnessului fizic și noțiuni derivate</li> <li>● Rolul Indicelui de masă corporală și a nivelului de țesut adipos</li> <li>● Menținerea unei stări de sănătate optime (autoevaluare)</li> <li>● Indicii funcționali pentru o sănătate prin mișcare</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Utilizarea metodelor de determinare a stării de sănătate</li> <li>● Utilizarea taliometrului și al cântarului electronic pentru urmărirea datelor antropometrice</li> <li>● Utilizarea unor exerciții specifice pentru menținerea calității vieții la cote înalte</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.2 Seminarii	Metode de predare	Observații
1. Norme de protecție a muncii	Activitate frontală și soluții interactive (expunere, problematizare, conversație)	1 oră
2. Testarea inițială a potențialului biomotric	Activitate frontală, evaluarea forței și rezistenței musculare	1 oră

3. Dezvoltarea calităților motrice: viteză, coordonare, mobilitate + joc sportiv	Activitate frontală prin exerciții specifice dezvoltării calităților motrice înșirate	2 ore
4. Dezvoltarea calităților motrice: forță + joc sportiv	Activitate frontală prin exerciții specifice dezvoltării calităților motrice forța.	2 ore
5. Deprinderi motrice specifice ramurilor de sport: baschet	Activitate frontală prin procedee tehnico-tactice specifice ramurei sportive	4 ore
6. Deprinderi motrice specifice ramurilor de sport: badminton	Activitate frontală prin procedee tehnico-tactice specifice ramurei sportive	3 ore
7. Examinări / Verificări pe parcurs	Evaluarea componentelor motrice + evaluarea execuției a procedeelelor tehnice specific ramurilor de sport	1 ore

#### **Bibliografie obligatorie:**

1. Cordun, M.: *Postura corporală normală și patologică*, Editura ANEFS, București, **1999**
2. Dragnea, A., Bota, A.: *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, București **1999**
3. Filipescu, D., Gherghișan, D., Bologa, M.: *Educație fizică în învățământul superior medical*, Editura UMF, **2001**

#### **Bibliografie facultativă:**

1. Dragnea, A.: *Teoria sportului*, Editura FEST, București, **2002**
2. Epuran, M.: *Metodologia cercetării activităților corporale*, Editura ANEFS, București, **1992**

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu ceea ce se face în alte centre universitare din țara și din străinătate.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de Evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar	- capacitatea de a utiliza procedeele tehnico-tactice asimilate; - capacitatea de aplicare în practică; - criteriile ce vizează aspectele atitudinale: conștiinciozitatea, interesul pentru studiu individual. - nivelul de dezvoltare a potențialului biomotric	Colocviu – evaluare practică	100 %
10.6 Standard minim de performanță: cunoașterea procedurilor tehnice de bază a celor două ramuri sportive			

Data completării  
02.09.2017

Semnătura titularului de curs  
Drd. Lukács Norbert Csaba

Semnătura titularului de seminar

.....

.....

.....

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

.....

.....