**FIŞA DISCIPLINEI1**

1. **Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | Universitatea Creștină Partium |
| 1.2 Facultatea |  Facultatea de Ştiinţe Economice şi Sociale |
| 1.3 Departamentul |  Departamentul de Științe Socio-Umane |
| 1.4 Domeniul de studii | Asistență socială |
| 1.5 Ciclul de studii |  Licență |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea | Asistent social |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei |  Educație fizică |
| 2.2 Titularul activităţii de curs |  - |
| 2.3 Titularul activităţii deSeminar |  Dr. Lukács Norbert Csaba |
| 2.4 Anul de studiu | II |
| 2.5 Semestrul | 1 |
| 2.6 Tipul de evaluare | Colocviu |
| 2.7 Regimul disciplinei | OB – Disciplină obligatorie |

1. **Timpul total estimat**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 1 | din care3.2curs | 0 | 3.3 seminar/ | 1 |
| 3.4 Total ore din planul de învăţământ | 14 | din care3.5curs | 0 | 3.6 seminar/ | 14 |
| Distribuţia fondului de timp | ore |
| Cerinţele educaţiei fizice. Norme specifice de protecţia muncii | 4 |
| Testarea inițială a potențialului biometric | 4 |
| Dezvoltarea calităţilor motrice: forţă, viteză, rezistenţă, coordonare, mobilitate | 10 |
| Deprinderi motrice specifice ramurilor de sport: baschet și badminton | 10 |
| Examinări / Verificări pe parcurs | 4 |
| Alte activităţi… | 4 |
|  |  |
| **3.8 Total ore pe semestru** | **50** |
| **3.9 Numărul de credite** | 2 |

1. **Precondiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | - |
| 4.2 de competenţe | - |

1. **Condiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfăşurare a cursului |  - |
| 5.2 de desfăşurare a seminarului/laboratorului |  Sala de sport |

1Cf.M.Of.al României, Partea I, Nr.800bis/13.XII.2011,Ordinul ministrului nr.5703 din18 oct.2011

1. **Competenţe specifice acumulate**

|  |  |
| --- | --- |
| Competenţe Profesionale | ● Optimizarea capacităţii motrice;● Rolul educaţiei fizice în programul zilnic al studentului;● Formarea capacităţii de practicare independentă a exerciţiului fizic, în timpul liber;● Competențele enumerate pot fi îndeplinite prin folosirea metodelor şi mijloacelor specifice educaţiei fizice. |
| CompetenţeTransversale | ● Cunoaşterea valorii indicelui respirator, a celui de proporţionalitate, despre obezitate, valori medii, bune şi foarte bune. Mijloace de ameliorare a lor prin exerciţiu fizic.● Noţiuni despre ţinuta corectă şi deficienţele fizice. Cunoaşterea modalităţilor de prevenire şi corectare a afecţiunilor aparatului locomotor întâlnite mai des în viitoarea profesie.● Ameliorarea gradului de tonicitate musculară cu ajutorul gimnasticii aerobice şi a unor circuite de fitness.● Joc sportiv pentru îmbunătăţirea îndemânării şi coordonării calităţii necesare viitorului absolvent.1. Optimizarea capacităţii motrice conform cerinţelor profilului profesional. Evaluarea posibilităţilor fizice conform programei elaborată de disciplină. (testări).
 |

**7. Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

|  |  |
| --- | --- |
| 7.1 Obiectivul general aldisciplinei | * Capacitatea de practicare independentă a exercițiilor fizice
* Cunostinte generale de bază despre nivelul fitnessului fizic și noțiuni derivate
* Rolul Indicelui de masă corporală și a nivelului de țesut adipos
* Menținerea unei stări de sănătate optime (autoevalure)
* Indicii funcționali pentru o sănătate prin mișcare
 |
| 7.2 Obiectivele specifice | * Utilizarea metodelor de determinare a stării de sănătate
* Utilizarea taliometrului și al cântarului electronic pentru urmărirea datelor antropometrice
* Utilizarea unor exerciții specifice pentru menținerea calității vieții la cote înalte
 |

**8. Conţinuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **8.2 Seminarii**  | **Metode de predare** | **Observaţii** |
| 1. Norme de protecție a muncii
 | Activitate frontală şi soluţii interactive (expunere, problematizare, conversaţie) | 1 oră |
| 1. Testarea inițială a potențialului biomotric
 | Activitate frontală, evaluarea forței și rezistenței musculare | 1 oră |
| 1. Dezvoltarea calităţilor motrice: viteză, coordonare, mobilitate + joc sportiv
 | Activitate frontală prin exerciții specifice dezvoltării calităților motrice înșirate  | 2 ore |
| 1. Dezvoltarea calităţilor motrice: forţă + joc sportiv
 | Activitate frontală prin exerciții specifice dezvoltării calităților motrice forța.  | 2 ore |
| 1. Deprinderi motrice specifice ramurilor de sport: baschet
 | Activitate frontală prin procedee tehnico-tactice specifice ramurei sportive  | 4 ore |
| 1. Deprinderi motrice specifice ramurilor de sport: badminton
 | Activitate frontală prin procedee tehnico-tactice specifice ramurei sportive | 3 ore |
| 1. Examinări / Verificări pe parcurs
 | Evaluarea componentelor motrice + evaluarea execuției a procedeelor tehnice specific ramurilor de sport | 1 ore |

|  |
| --- |
| **Bibliografie obligatorie:**1. Cordun, M.: *Postura corporală normală şi patologică*, Editura ANEFS, Bucureşti, **1999**
2. Dragnea, A., Bota, A.: *Teoria activităţilor motric,* Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti **1999**
3. Filipescu, D., Gherghişan, D., Bologa, M.: *Educaţie fizică în învăţămîntul* *superior medical*, Editura UMF,**2001**

**Bibliografie facultativă:**1. Dragnea, A.: *Teoria sportului*, Editura FEST, Bucureşti, **2002**
2. Epuran, M.: *Metodologia cercetării activităţilor corporale*, Editura ANEFS, Bucureşti, **1992**
 |

**9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

|  |
| --- |
| Conţinutul disciplinei este în concordanţă cu ceea ce se face în alte centre universitare din tara și din străinătate. |

**10. Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii deEvaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din notafinală |
| 10.5 Seminar | - capacitatea de a utiliza procedeele tehnico-tactice asimilate; - capacitatea de aplicare în practică; - criterii ce vizează aspectele atitudinale: conștiinciozitatea, interesul pentru studiu individual.- nivelul de dezvoltare a potențialului biomotric | Colocviu – evaluare practică  | 100 %   |
| 10.6 Standard minim de performanţă: cunoaşterea procedeelor tehnice de bază a celor două ramuri sportive |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data completării18.09.2023 | Semnătura titularului de curs - | Semnătura titularului de seminar dr. Lukács Norbert Csaba |
| ………………… | ……………………………….  |  ……………………………… |

Data avizării în departament Semnătura directorului de departament

…………………………….. ………………………..