**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 de  Seminar | 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. |
| Competenţe  Transversale | ● 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 al  disciplinei | * 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 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;  - 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 completării 18.09.2023 | Semnătura titularului de curs  - | Semnătura titularului de seminar  dr. Lukács Norbert Csaba |
| ………………… | ………………………………. | ……………………………… |

Data avizării în departament Semnătura directorului de departament

…………………………….. ………………………..