

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TEHNICĂ DIN CLUJ-NAPOCA, CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAI A MARE
1.2 Facultatea	DE ȘTIINȚE
1.3 Departamentul	DE CHIMIE ȘI BIOLOGIE
1.4 Domeniul de studii	BIOLOGIE
1.5 Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii	BIOLOGIE

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică 1								
2.2 Codul disciplinei	7.00								
2.3 Titularul activităților de curs									
2.4 Titularul(ii) activităților de aplicații	Conf. dr. Preja Carmen Aneta								
2.5 Anul de studii	1	2.6 Semestrul	1	2.7 Tip evaluare	V	2.8 Tip*	DOB	2.9 Cat.**	DC

*DI=Disciplină impusă; DO=Disciplină opțională; DFac=Disciplină facultativă

**DF=Disciplină fundamentală; DD=Disciplină de domeniu; DS=Disciplină de specialitate; DC=Disciplină complementară

3. Timpul total (ore pe semestru ale activității studentului)

3.1 Număr de ore activități didactice/ săptămână	1	din care: 3.1.1 curs		3.1.2 seminar	1
		din care: 3.1.3 laborator		3.1.4 proiect	
3.2 Număr de ore activități didactice/ semestru	14	din care: 3.2.1 curs		3.2.2 seminar	14
		din care: 3.2.3 laborator		3.2.3 proiect	
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual					36ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					6
Alte activități					20
3.3 Total ore studiu individual					36
3.4 Total ore din planul de învățământ (3.2+3.3)					50
3.5 Numărul de credite					2

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/ proiectului	• Lucrările practice sunt stabilite de titular, studentul va desfășura o activitate în grup cu materialele sportive puse la dispoziție. Disciplina academică se impune pe toată durata de desfășurare a lucrărilor. Finalizarea lucrărilor practice se va face prin verificare cunoștințelor dobândite de către studenți prin examen practic

**6. Competențele specifice acumulate**

Competențe profesionale	CUNOȘTINȚE: <ul style="list-style-type: none"> Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei) Perfecționarea capacității cognitive, a capacităților motrice și aplicativ utilitare în vederea menținerii unui nivel biometric dezvoltat. Cunoașterea unor reguli de practicare a unei ramuri de sport individual sau în echipă. Dezvoltarea unei capacități cognitive și creatoare în vederea practicării sportului la nivel de performanță -Aplicabilitatea în viața cotidiană și viitoarea practică profesională a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice -îmbunătățirea însușirilor psihice: imaginație, anticipație, sesizare, acționare oportună și eficientă, independență responsabilă, altruism. -organizarea și conducerea unui colectiv
	ABILITĂȚI: <ul style="list-style-type: none"> deprinderi pentru dobândirea vigoriei și rezistenței fizice -organizarea și conducerea unui colectiv
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> -promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice -angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> menținerea și întărirea sănătății și a unui randament crescut de muncă. -optimizarea creșterii și dezvoltării indicilor morfolo-funcționali și asigurarea unei atitudini fizice corecte
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea tehnicilor și a aparaturii specifice sportului în vederea menținerii stării de sănătate și a unui nivel biometric ridicat. -Perfecționarea abilităților și a capacității fizice de menținere a stării de sănătate la nivel optim specific vârstei

8. Conținuturi

8.1 Curs	Nr. ore	Metode de predare	Obs.
		problematicizarea, demonstrația	Video-proiecto
Bibliografie:			
1.			
2.			
3.			
8.2 Seminar	Nr. ore	Metode de predare	Obs.
		problematicizarea, demonstrația	Video-proiecto
1.Lecții organizatorice- cerințele disciplinei	2		
2. Învățarea unor complexe tehnice noi din handbal, baschet, volei	2		



3. Selecționarea și folosirea exercițiilor fizice în vederea alcătuirii programelor destinate dezvoltării și perfecționării motricității	2		
4. Cunoașterea terminologiei specifice disciplinei	2		
5. Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență	2		
6. Invatarea metodică a unei discipline sportive (volei, baschet, handbal, tenis câmp)	2		
7. Verificare semestrială	2		
Bibliografie: 1. Elena Firea , 1979, <i>Metodica Educației fizice școlare</i> , Tipografia I.E.F.S 2. Emilia Grosu, Carmen Isac, Doina Mureșan , 2002, <i>Gimnastica aerobică prin programe de inițiere</i> , Cluj-Napoca 3. E. Trofin, S. Grigorovici , 1966, <i>Exerciții și jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive</i> , E.U.C.F.S, 4. Mircea Popescu , 1995, <i>Educația fizică și pregătirea studenților</i> , E.D.P, RA-București,.			
8.3 Laborator	Nr. ore	Metode de predare	Obs.
Bibliografie: 1. 2. 3.			
8.4 Proiect	Nr. ore	Metode de predare	Obs.
Bibliografie: 1. 2. 3.			

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

- În vederea identificării unor căi de modernizare și îmbunătățire continua a predării și a conținutului lucrărilor practice, cu cele mai actuale teme și probleme practice, cadrele didactice participă la întâlnirile cu comisiile de specialitate cu teme din domeniul sportului fiind dezbătute aspect actuale și de perspectivă a domeniului

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar	Se acordă calificativ A/R conform planului de învățământ	Este prevăzută o verificare la încheierea fiecărui semestru	100% prezență activitate practică
10.6 Laborator			
10.7 Proiect			

10.8 Standard minim de performanță
•

Data completării

21_/09/2018

Titular de curs

titlu prenume nume

Titular seminar/laborator/proiect

Conf. univ.dr.Prejza Carmen Aneta



UNIVERSITATEA TEHNICĂ

DIN CLUJ-NAPOCA

Data avizării în Consiliul Departamentului

24/09/2018

Director de Departament
Conf.univ.dr. Zoița Berinde

Data aprobării în Consiliul Facultății

26_/09/2018

Decan
Conf.dr.Monica Marian