



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai
1.2 Facultatea	Facultatea de Litere
1.3 Departamentul	Limbi Moderne Aplicate
1.4 Domeniul de studii	-
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	-

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	YLU0011 Educație fizică 1							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Dr. GHERTOIU DAN-MIHAI							
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	V P	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DC
							Obligativitate	DA

3. Timpul total studiu (ore pe semestru/activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs		3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					
ore convenționale număr de credite x 25 = 50					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					23
Tutoriat					
Examinări					5
Alte activități.....					
3.7 Total ore studiu individual	28				
3.8 Total ore pe semestru	56				
3.9 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	Teren de sport, sală de sport dotată cu aparatură și materiale specifice activității

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>-Importanța și beneficiile practicării sistematice și repetate a mijloacelor educației fizice;</p> <p>-Importanța practicării activităților fizice și sportive pentru menținerea unui nivel de fitness crescut;</p> <p>-Practicarea, în timpul liber, a activităților fizice și sportive în scop compensator, de corectare a atitudinilor deficitare, de fortificare, sau în scop recreativ.</p>
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei (conform grilei de competențe specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • mărirea capacității de efort fizic și intelectual; • dezvoltarea armonioasă a organismului; • optimizarea stării de sănătate; • prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare; • formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • îmbunătățirea calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemânare); • însușirea și consolidarea unor elemente și procedee tehnice de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive și sporturi aplicative și aplicarea lor în condiții de concurs sau joc bilateral; • învățarea unor noțiuni de bază din regulamentele unor jocuri sportive (volei, baschet, handbal, gimnastică) de organizare și desfășurare a diferitelor competiții; • stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv zilnic sau săptămânal; • crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor; • dezvoltarea capacității de autoapărare și autodepășire.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-
Bibliografie		
8.2 Seminar		Observații
1. Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată, prezentarea normelor de protecție a muncii;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2. Exerciții pentru capacitatea de organizare; Exerciții pentru ISAL, exerciții libere; Exerciții de stretching pentru principalele grupe musculare;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3. Trasee aplicative combinate cu elemente de alergare, echilibru, escaladare, târâre, cățărare, transport;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore

4. Poziția fundamentală pentru atac și apărare. Mișcarea în teren. Ținerea, prinderea și pasarea mingii.(handbal)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5. Exerciții la, pe și cu banca de gimnastică. Alcătuirea unor modele de trasee aplicative conținând deprinderi de bază și utilitar aplicative și elemente acrobatice simple.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6. Învățarea deplasărilor specifice, poziția fundamentală. Pasa cu două mâini de sus din față de pe lor și din deplasare. (volei)	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
7. Exerciții de stretching pentru principalele grupe musculare; Poziția fundamentală pentru apărare, jocuri pentru demarcarea în teren (baschet); Consolidarea/perfecționarea driblingului, și a aruncării la coș;	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
8. Prezentarea aparatelor din sala de fitness; prezentarea principalelor grupe musculare; exerciții de stretching pentru marile grupe musculare	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9.Exerciții de stretching pentru marile grupe musculare; prezentarea aparatelor pentru exerciții cardio, banda de alergare, bicicletele ergonomice; lucrul efectiv pe aparatele menționate	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
10. Practicarea efectivă a jocului pe terenuri reduse și pe terenuri normale, cu efective diferite.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore

Bibliografie

1. Pop,H., Roman,Gh., (2001). Baschetul în școală, Ed. Quo Vadis, Cluj- Napoca.
2. Pop,H., Roman, Gh., (2007). Baschetul în învățământul gimnazial și liceal, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
3. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei - FEFS Cluj Napoca
4. Rusu Flavia, (2008) Jocul de volei în școală, Editura Napoca Star.
5. Voicu, A. V. (2007).Curs de musculație și fitness. Cluj-Napoca: FEFS.
6. Voicu, A.V. (1995).Culturism. Cluj-Napoca: Inter-Tonic.
7. Zamfir, Ghe., Roman Ghe. coordonatori (2004). Educație fizică și sport profil universitar. Cluj-Napoca: Napoca Star.




9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul specializării prin următoarele: dezvoltarea armonioasă a organismului; optimizarea stării de sănătate; optimizarea stării de sănătate; prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului; stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv zilnic sau săptămânal; crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor; dezvoltarea capacității de autoapărare și autodepășire.

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	Verificare practică	Evaluarea calităților motrice	20%
	Participarea la lucrările practice		80%
10.6 Standard minim de performanță			
<p>La sfârșitul semestrului studenții vor putea să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - realizeze un complex de exerciții pentru stretching; - organizeze și să desfășoare anumite jocuri dinamice și sportive; - realizeze o serie de exerciții pentru dezvoltarea musculară, folosind aparatele de fitness 			

Data completării 27.02.2023	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar Lect. Dr. Ghertoiu Dan-Mihai 
Data avizării în departament 27.02.2023	Semnătura directorului de departament Prof. Dr. Ciocoi-Pop Dumitru Rares 	
Data avizării la Decanat 30.04.2023	Semnătura Prodecanului responsabil 	Ștampila facultății