

FIȘA DISCIPLINEI

Facultatea de Litere

Anul universitar 2024-2025

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	Limbi Moderne Aplicate
1.5. Ciclu de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Limbi Moderne Aplicate/Licențiat în Limbi Moderne Aplicate
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Educație fizică 1				Codul disciplinei	YLU0011
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar					Lect.dr. Gherțoiu Dan Mihai		
2.4. Anul de studiu	1	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Obligativitate

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	-	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI) (se detaliază punctul 3.5. SI = 3.5.1+3.5.2.+3.5.3+3.5.4.+3.5.5+3.5.6.)					50 ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri (mai mare sau egal cu nr. total ore prevăzut în calendarul disciplinei pentru temele de control)					20
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					
3.5.5. Examinări					5
3.5.6. Alte activități [de ex.: comunicare bidirecțională cu titularul de disciplină / tutorele]					10
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				50	
3.8. Total ore pe semestru				78	
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/ laboratorului	Teren de sport, Sală de sport dotată cu aparatură și materiale specifice activității

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/e sențiale	-Importanța și beneficiile practicării sistematice și repetate a mijloacelor educației fizice; -Importanța practicării activităților fizice și sportive pentru menținerea unui nivel de fitness crescut; -Practicarea, în timpul liber, a activităților fizice și sportive în scop compensator, de corectare a atitudinilor deficitare, de fortificare, sau în scop recreativ.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> •

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul cunoaște: <ul style="list-style-type: none"> - beneficiile activității fizice pentru sănătate și bunăstare; - exercițiile de bază pentru dezvoltarea forței, rezistenței și flexibilității; - regulile și tehnicile fundamentale ale unor sporturi populare; - principiile unei posturi corecte și ale mișcării eficiente.
Aptitudini	Studentul este capabil să: <ul style="list-style-type: none"> - execute corect exerciții fizice și tehnici sportive de bază; - participe activ și organizat la jocuri și competiții sportive; - colaboreze cu colegii în echipe pentru atingerea obiectivelor comune; - aplice reguli de bază pentru prevenirea accidentărilor.
Responsabilități și autonomie	Studentul are capacitatea de a lucra independent pentru: <ul style="list-style-type: none"> - menținerea unui stil de viață activ prin exerciții fizice regulate; - respectarea regulilor de siguranță în activitățile fizice; - dezvoltarea autodisciplinei și a spiritului de fair-play; - îmbunătățirea constantă a propriilor performanțe prin practică.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor 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 / laborator	Metode de predare	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 comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori 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/laborator	Verificare practică	Evaluare calităților motrice	20%
	Participarea la lucrările practice		80%
10.6 Standard minim de performanță			
La sfârșitul semestrului studenții vor putea să: - realizeze un complex de exerciții pentru stretching; - organizeze și să desfășoare anumite jocuri dinamice și sportive; - realizeze o serie de exerciții pentru dezvoltarea musculară.			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								

Data completării:
25.02.2025

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

Lect.dr. Gherțoiu Dan Mihai



Data avizării în departament:

25.02.2025

Semnătura directorului de departament

Prof. univ. dr. Rareș-Dumitru Ciocoi-Pop



