

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș Bolyai Cluj Napoca
1.2. Facultatea / Departamentul	Geografie/DPT de Geografie al Extensiilor
1.3. Catedra	Extensia Sighetu Marmăției
1.4. Domeniul de studii	GEOGRAFIE
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/Calificarea	GEOGRAFIA TURISMULUI

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCATIE FIZICA 1						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	MIEL NELU						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	Practica	2.7 Regimul disciplinei	OB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	2	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	2
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore studiu individual	22				
3.9 Total ore pe semestru	50				
3.10 Numărul de credite	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	• Aviz medical obligatoriu cu recomandari.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sala de sport si echipament sportiv obligatoriu

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea terminologiei de specialitate in diferite situatii de comunicare • Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate • Rezolvarea sarcinilor si rolurilor de orice tip din cadrul activitatilor de educatie fizica si sport • Abordarea permanenta a unei atitudini corporale corecte • Dozarea activitatii motrice in functie de reactiile propriului organism la efort • Gestionarea dezvoltarii propriului nivel al calitatilor motrice • Utilizarea deprinderilor motrice si a procedeelor tehnice in actiuni motrice complexe si in forme adaptate de intrecere/concurs • Relationarea optima in grupuri diferite,preconstituite sau constituite spontan • Rezolvarea sarcinilor si rolurilor de orice tip din cadrul activitatilor de educatie fizica si sport
-------------------------	--

Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activității sportive • Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
--------------------------------	--

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Menținerea unei stări optime de sănătate • Favorizarea dezvoltării fizice armonioase
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea capacității motrice generale • Educarea calitatilor motrice de baza,utilitar- aplicative si specifice unor ramuri de sport • Formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice • Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate, a calitatilor morale și volitive • Educarea percepțiilor spațio-temporale • Stimularea tonicității și troficității musculare segmentare • Formarea stereotipului dinamic • Testarea nivelului de manifestare, de executare a deprinderilor și priceperilor motrice

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Observații
Bibliografie		
8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Exerciții de front și formații, variante de mers și alergare	-explicatia	
Exerciții (grupate în complexe) libere, cu obiecte cu partener, etc (executate simultan sau în ritm propriu)	-explicatia și demonstratia	
Repetarea exercițiilor (grupate în complexe) libere, cu obiecte cu partener, etc (executate simultan sau în ritm propriu)	-explicatia și demonstratia	
Exerciții speciale (din deprinderile motrice de bază și utilitar - aplicative, izolate sau sub formă de stafete, parcurșuri, jocuri de mișcare, etc.), supuse, condițiilor specifice de dezvoltare a calitatilor motrice viteza sau îndemănare	-explicatia și demonstratia	
Repetarea exercițiilor speciale (din deprinderile motrice de bază și utilitar - aplicative, izolate sau sub formă de stafete, parcurșuri, jocuri de mișcare, etc.), supuse, condițiilor specifice de dezvoltare a calitatilor motrice viteza sau îndemănare	-explicatia și demonstratia	
Exerciții speciale (pentru întregul corp sau pentru unele segmente) subordonate procedurilor metodice folosite în vederea dezvoltării calitatilor motrice forță sau rezistență	-explicatia și demonstratia	
Repetarea exercițiilor speciale (pentru întregul corp sau pentru unele segmente) subordonate procedurilor metodice folosite în vederea dezvoltării calitatilor motrice forță sau rezistență	-explicatia și demonstratia	
Atletism - alergare de viteză		
Atletism - aruncarea mingii medicinale de 2kg înainte cu două mâini de deasupra capului	-explicatia și demonstratia	
Atletism - săritura în lungime de pe loc	-explicatia	
Gimnastica: exercițiu liber la sol cuprinzând rostogoliri, stand pe omoplat, podul, stand pe cap și sărituri (peste capra)	-explicatia	
Gimnastica: repetarea exercițiului liber la sol cuprinzând rostogoliri, stand pe omoplat, podul, stand pe cap și sărituri (peste	-explicatia	

capra)		
Joc sportiv:baschet- dribling de pe loc si din deplasare,aruncarea la cos de pe loc si din deplasare,joc bilateral cu accent pe respectarea regulilor de joc	-explicatia	
Joc sportiv:baschet- repetarea driblingului de pe loc si din deplasare,aruncarea la cos de pe loc si din deplasare,joc bilateral cu accent pe respectarea regulilor de joc	-explicatia	
Bibliografie		
1. Scarlat, E., Scarlat, M.,B., (2002), <i>Educație fizică și sport</i> , Editura didactică si pedagogică, București;		
2. Prodea C.,Cobarzan H.(2004) <i>Educatie fizica-Bazele metodicii (suport de curs)</i> ,Universitatea Babes Bolyai Cluj Napoca.		

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

Dezvoltarea trasaturilor de personalitate:

- activitati practice cu specific de conducere,de subordonare si de colaborare
- situatiile „conflictuale„ care pot interveni in activitatile practice
- modalitatile de aplanare/rezolvare a situatiilor conflictuale
- comportamentele integrate in notiunea de fair-play
- exemple deosebite de comportamente in spiritul fair-play-ului
- regulamentele disciplinelor sportive

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-executarea corecta a sariturii in lungime de pe loc	-verificare practica	-30%
	-ridicarea trunchiului din culcat dorsal	-cronometrare	-20%
	-ridicarea trunchiului din culcat facial	-cronometrare	-20%
	-aruncarea mingii medicinale 2kg inainte cu doua maini de deasupra capului	-masurare	-30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea calificativului ADMIS prin participarea la toate probele și obținerea baremelor minime 			

Data completării

.....06.02.2017.....

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în catedră

.....

Semnătura șefului catedrei

.....

