

## 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. Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/Calificarea	GEOGRAFIA TURISMULUI

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCATIE FIZICA 2						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	MIEL NELU						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	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"> <li>• Utilizarea terminologiei de specialitate in diferite situatii de comunicare</li> <li>• Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</li> <li>• Rezolvarea sarcinilor si rolurilor de orice tip din cadrul activitatilor de educatie fizica si sport</li> <li>• Abordarea permanenta a unei atitudini corporale corecte</li> <li>• Dozarea activitatii motrice in functie de reactiile propriului organism la efort</li> <li>• Gestionarea dezvoltarii propriului nivel al calitatilor motrice</li> <li>• Utilizarea deprinderilor motrice si a procedeelor tehnice in actiuni motrice complexe si in forme adaptate de intrecere/concurs</li> <li>• Relationarea optima in grupuri diferite,preconstituite sau constituite spontan</li> <li>• Rezolvarea sarcinilor si rolurilor de orice tip din cadrul activitatilor de educatie fizica si sport</li> </ul>
-------------------------	--

<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activității sportive</li> <li>• 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</li> </ul>
--------------------------------	--

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

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

### 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 viteză 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 viteză 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"> <li>• Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea calificativului ADMIS prin participarea la toate probele și obținerea baremelor minime</li> </ul>			

Data completării

.....06.02.2017.....

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în catedră

.....

Semnătura șefului catedrei

.....

