

### FIȘA DISCIPLINEI 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „BABEȘ – BOLYAI”
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DISCIPLINE TEORETICE ȘI KINETOTERAPIE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ /2 SEMESTRE/CU FRECVENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	BIOCHIMIE/LICENȚIAT ÎN BIOCHIMIE
1.7. Codul disciplinei	YLU0012

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. BARBOȘ PETRE						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. BARBOȘ PETRE						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	LP	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	Din care: 3.2 curs		3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	Din care: 3.5 curs		3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					3
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități: .....					
3.7 Total ore studiu individual	10				
3.8 Total ore pe semestru	14				
3.9 Numărul de credite	2				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
4.2 de competențe	• Nu este cazul

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	• -
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Pista de atletism, Parcul "Iuliu Hatzieganu"

### 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<p>Introducerea în principiile Educației fizicii</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentarea principalelor elemente de exerciții fizice</li> <li>• Prezentarea teoretică și practică a influenței exercițiilor fizice.</li> <li>• Importanța practicării exercițiilor fizice la vârsta adultă.</li> <li>• Mijloace de execuții a exercițiului fizic în săli de fitness și spații deschise.</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 activităților de educație fizică.</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metode de exerciții fizice folosite în vederea perfecționării calităților fizice generale;</li> <li>• Exerciții fizice pentru persoanele adulte, fără aparate.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea principalelor elemente ale exercițiului fizic.</li> <li>• Cunoașterea teoretică și practică a influenței exercițiilor fizice pentru vârsta adultă.</li> </ul>

- Însușirea practicării exerciului fizic în timpul liber.

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Exerciții pentru pregătirea aparatului locomotor în vederea susținerii unui efor fizic de nivel mediu.	LP	Pista de atletism
Exerciții pentru îmbunătățirea mobilității la diferite nivele la corpului	LP	Pista de atletism
Exerciții din școala alergării pentru îmbunătățirea rezistenței generale	LP	Pista de atletism
Exerciții pentru dezvoltarea generală a forței	LP	Pista de atletism
Exerciții pentru perfecționarea vitezei generale	LP	Pista de atletism
Exerciții pentru coordonare	LP	Pista de atletism
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare/ LP	Pista de atletism
Prezentarea generală a exercițiilor fizice de încălzire	Explicație, demonstrație	Observații
Prezentarea generală a exercițiilor pentru perfecționarea și îmbunătățirea rezistenței.	Explicație, demonstrație	2 ore
Prezentarea generală a exercițiilor pentru perfecționarea și îmbunătățirea vitezei.	Explicație, demonstrație	2 ore
Prezentarea generală a exercițiilor pentru perfecționarea și îmbunătățirea forței generale.	Explicație, demonstrație	2 ore
Prezentarea generală a exercițiilor pentru perfecționarea și îmbunătățirea coordonării .	Explicație, demonstrație	2 ore
Jocuri individuale și de echipă	Explicație, demonstrație	2 ore
Sisteme de educație fizică neconvenționale (yoga, Taijiquan)	Explicație, demonstrație	2 ore
Evaluarea finală	LP	2 ore

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu programa de pregătire a federațiilor de specialitate Fitness, Atletism, Arte Marțiale.

**10. Cerințe**

<b>Obligațiile studenților la Lucrarile Practice</b>
Toate lucrările practice se vor desfășura pe pista de atletism
<p>Studenții pot susține orele având un echipament care să le ofere confort în mișcare (exclus blugi, cămăși, vestimentații de stradă).</p> <p>Pe perioada iernii, studentul va veni echipat adecvat sezonului rece.</p>
Participarea activă la oră este încurajată. Studentul este încurajat să pună întrebări legate de orice temă de educație fizică și sport.
<p>Studentului îi este interzisă prezența la ore în următoarele situații:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sub influența alcoolului (chiar dacă susține că a consumat doar bere, vin)</li> <li>2. Sub influența drogurilor de orice fel, și a oricărei substanțe care afectează starea de conștiință.</li> <li>3. Înarmat cu arme albe (cuțit, rozete, pumnale, pistol, baston, etc.)</li> <li>4. In caz de acte de agresiune față de colegi și/cadrul didactic.</li> </ol>

5. Dacă a luat masa în mai puțin de o jumătate de ora sau 45 de minute.
6. Dacă are o stare de sănătate precară, este sub un tratament medicamentos care îi afectează reflexele, starea de dispoziție, buna desfășurare a oricărei activități.
7. Dacă are forme de răceală, gripă sau boli cu transmitere pe cale aeriană (Covid 19)

În caz de accidentare, pe perioada desfășurării orelor de lucrări practice, studentul sau colegul cel mai apropiat, are obligația să anunțe în cel mai scurt timp cadrul didactic pentru a se putea lua măsurile corespunzătoare situației.

Studentul poate solicita cadrului didactic un program personalizat de educație fizică, ce îi va fi oferit în cel mai scurt timp.

Studentul are dreptul să solicite practicarea acelor ramuri sportive pentru care există echipamente și materiale sportive. În cazul în care aceste materiale nu sunt la dispoziția cadrului didactic, studentul poate alege doar din ceea ce există la acel moment.

Este interzis:

- Studentului pe perioada desfășurării orei de educației fizică îi este interzis mestecarea gumei, existând pericolul ajungerii pe căile respiratorii.
- Portul obiectelor care pot produce accidente. (cercei lungi, care pot rupe lobul urechii în timpul exercițiilor fizice; piercing, aflate în regiunea feței (nas, gură, buză) sau în alte regiuni ale corpului, și

care, prin agățare, pot produce accidente.

- Agresiuni verbale, fizice, asupra cadrului didactic și/sau colegilor.
- Fumatul pe perioada orei.

## 11. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Nu este cazul	Nu este cazul	Nu este cazul
10.5 Seminar/laborator	- prezentarea de exerciții fizice	LP	60%
	- prezența la curs	LP	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Prezentarea a zece elemente de bază dintr-un antrenament de întreținere corporală pentru începători.</li><li>• Cunoașterea principiilor de bază a pregătirii aparatului locomotor pentru efort.</li></ul>			

Data completării

10.01.2023

Semnătura titularului de curs

Barboș Petre



Semnătura titularului de seminar

Barboș Petre



Data avizării în departament

21.02.2023

Semnătura directorului de departament

