

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Psihologie și Științe ale Educației
1.3 Departamentul	Departamentul de Psihologie Aplicată
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclul de studii	Ciclu I. Licență
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Psihologie – în limba maghiară Psiholog/Cod calificare: L060080010

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație Fizică I						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. drd. SZABO Peter Zsolt						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	VP	2.7 Regimul disciplinei	DC

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	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					28 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					1
Examinări					2
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/laboratorului	• Sală de sport - Atletism

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Importanța practicării sistematice și repetate a mijloacelor educației fizice; • Beneficiile practicării sistematice și repetate a mijloacelor educației fizice; • Importanța practicării activităților fizice și sportive pentru menținerea unui nivel de fitness crescut;
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Practicarea, în timpul liber, a activităților fizice și sportive în scop compensator; • Practicarea, în timpul liber, a mijloacelor educației fizice în scopul corectării unor atitudini corporale deficitare; • Practicarea, în timpul liber, a activităților fizice în scop recreativ;

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea menținerii , îmbunătățirii stării de sănătate; • Creșterea rezistenței organismului la acțiunea factorilor de mediu; • Creșterea capacității motrice a participanților la activitățile sportive; • Dobândirea de cunoștințe practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de baschet, volei, precum și a noțiunilor esențiale de regulament; • Dobândirea de cunoștințe practice referitoare la utilizarea unor tipuri de exerciții pentru dezvoltarea anumitor grupe musculare;
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice, a aptitudinilor motrice și însușirea unor cunoștințe care să faciliteze practicarea unor ramuri sportive; • Însușirea unor noțiuni fundamentale despre modul de organizare a exercițiilor de ISAL; • Însușirea denumirii grupelor musculare principale și cunoașterea unor exerciții care se adresează dezvoltării grupelor musculare respective;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
-		
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 de stretching pentru principalele grupe musculare;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3. - Exerciții de stretching pentru principalele grupe musculare; - exerciții și jocuri pentru dezvoltarea aptitudinilor motrice	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4. – 5. - Exerciții de stretching pentru principalele grupe musculare; Cross FIT/ HIIT	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore

6. – 7. - Cross FIT/ HIIT	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
8. – 9. - Dezvoltarea Rezistenței	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
10. – 11. - Dezvoltarea Forței: Membrelor superioare și celor inferioare	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
12. – 13 - 14. - Cross FIT/ HIIT	Explicație, demonstrație, exersare	6 ore

Bibliografie:

- Alexei, M. (2005). Atletism Tehnica probelor. Cluj-Napoca: Presa universitară
- Alexei, M. (2006). Metodica învățării probelor atletice. Cluj-Napoca: Napoca Star
- Bădescu V. (1999). Natație – curs bază, Editura Universității din Pitești.
- Bădescu V. (2004). Înot, baze teoretice și practice, Editura Tipnaste Pitești.
- 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

Cunoașterea și aplicarea structurilor de exerciții care să fie în concordanță cu obiectivele educației fizice și sportului.

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	Participarea la lucrările practice		100%

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, folosind greutatea proprie.

Data completării

27.09.2020

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Asist. drd. SZABO Peter-Zsolt

Data avizării în departament

Semnătura directorului de Departament

Conf. Univ. Kiss Szidónia