

Fișa disciplinei
Anul academic 2022-2023

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai
1.2. Facultatea	Matematică și Informatică
1.3. Departamentul	
1.4. Domeniul de studii	
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/ Calificarea	Ingineria Informației

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ 1						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar	asist. univ. dr. Moca Cosmin						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare ¹	VP	2.7 Regimul disciplinei ²	DC

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

3.1 Nr. de ore pe săptămână	2	Din care 3.2. curs	0	Din care 3.3. seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ ³	28	Din care 3.5. curs	0	Din care 3.6. seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp ore convenționale⁴					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/ laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: participare la evenimente sportive					2
3.7. Total ore studiu individual			22		
3.8. Total ore pe semestru			50		
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. Competențele specifice acumulate

¹ Tipul de evaluare: E – examen, VP – verificare pe parcurs, C – colocviu.

² Regimul disciplinei: OB - obligatorie, OP - opțională, F- facultativă.

³ La anii terminali, semestrul 2 are doar 12 săptămâni; în rest, 14.

⁴ 25 x nr. credite (la fel ca nr. total ore pe semestru), din care se scad orele de curs și seminar, pentru a obține totalul orelor de studiu individual, distribuite în cele șase rubrici.

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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	❖

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice 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.
Obiective specifice	<ul style="list-style-type: none"> ❖ îmbunătățirea calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemânare); ❖ îmbunătățirea calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemânare); ❖ însușirea și consolidarea unor elemente și procedee tehnice de bază din jocurile sportive și aplicarea lor în condiții de joc bilateral; ❖ învățarea unor noțiuni de bază din regulamentele unor jocuri sportive (volei, handbal, baschet și tenis) 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;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Bibliografie:		

8.2 Seminar	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; Dezvoltarea capacității generale de efort;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3. Exerciții pentru învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază din handbal;	Explicație, demonstrație, exersare	8 ore
4. Exerciții pentru învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază din fotbal;	Explicație, demonstrație, exersare	8 ore
5. Exerciții pentru învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază din volei;	Explicație, demonstrație, exersare	8 ore
Bibliografie:		

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

Această disciplină contribuie la deprinderea și consolidarea unor comportamente care sporesc calitatea vieții studenților prin fortificarea organismului, îmbunătățirea igienei personale și prin componentele psihologice și sociologice ale activităților desfășurate

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar	Verificare practică Participarea la lucrările practice	Evaluarea calităților motrice	10% 90%
10.6 Standard minim de performanță			
Pentru obținerea calificativului „Admis”, la sfârșitul semestrului studenții vor putea să: - organizeze și să desfășoare jocurile sportive: volei, fotbal și handbal;			

Data completării

01.10.2022

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

asist. univ. dr. Moca Cosmin

Data avizării în departament

...10.10.2022...

Semnătura directorului de departament

.....