

**Fișa disciplinei**  
**Anul academic 2022-2023**

**1. Date despre program**

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

**2. Date despre disciplină**

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

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

3.1 Nr. de ore pe săptămână	<b>2</b>	Din care 3.2. curs	<b>0</b>	Din care 3.3. seminar/ laborator	<b>2</b>
3.4 Total ore din planul de învățământ <sup>3</sup>	<b>28</b>	Din care 3.5. curs	<b>0</b>	Din care 3.6. seminar/ laborator	<b>28</b>
Distribuția fondului de timp <b>ore convenționale<sup>4</sup></b>					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**

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

<sup>2</sup> Regimul disciplinei: **OB** - obligatorie, **OP** - opțională, **F**- facultativă.

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

<sup>4</sup> 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.

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Importanța și beneficiile practicării sistematice și repetate a mijloacelor educației fizice;</li> <li>❖ Importanța practicării activităților fizice și sportive pentru menținerea unui nivel de fitness crescut;</li> <li>❖ Practicarea în timpul liber a activităților fizice și sportive în scop compensator, de corectare a atitudinilor deficitare, de fortificare, sau în scop recreativ.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	❖

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ mărirea capacității de efort fizic și intelectual;</li> <li>❖ dezvoltarea armonioasă a organismului;</li> <li>❖ optimizarea stării de sănătate;</li> <li>❖ prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare;</li> <li>❖ formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului.</li> </ul>
Obiective specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ îmbunătățirea calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemânare);</li> <li>❖ îmbunătățirea calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemânare);</li> <li>❖ însușirea și consolidarea unor elemente și procedee tehnice de bază din jocurile sportive și aplicarea lor în condiții de joc bilateral;</li> <li>❖ învățarea unor noțiuni de bază din regulamentele unor jocuri sportive (volei, handbal, baschet și tenis) de organizare și desfășurare a diferitelor competiții;</li> <li>❖ stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv zilnic sau săptămânal;</li> <li>❖ crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor;</li> </ul>

**8. Conținuturi**

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<b>Bibliografie:</b>		

8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată, prezentarea normelor de protecție a muncii;	<b>Explicație, demonstrație, exersare</b>	2 ore

2. Exerciții pentru capacitatea de organizare; Exerciții pentru ISAL; Dezvoltarea capacității generale de efort;	<b>Explicație, demonstrație, exersare</b>	2 ore
3. Exerciții pentru învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază din handbal;	<b>Explicație, demonstrație, exersare</b>	8 ore
4. Exerciții pentru învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază din fotbal;	<b>Explicație, demonstrație, exersare</b>	8 ore
5. Exerciții pentru învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază din volei;	<b>Explicație, demonstrație, exersare</b>	8 ore
<b>Bibliografie:</b>		

**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

.....