

**FIȘA DISCIPLINEI**  
(în baza OM nr. 5703/2011)

Aprobat prin decizia Consiliului  
Facultății nr. 6/12.09.2019.

**1. Date despre program**

|  |  |
|--|--|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea „Sapientia” din municipiul Cluj-Napoca |
| 1.2. Facultatea/ DSPP                  | Facultatea de Științe și Arte din Cluj-Napoca        |
| 1.3. Domeniul de studii                | Știința mediului                                     |
| 1.4. Ciclul de studii                  | Licență  |
| 1.5. Programul de studiu               | Știința mediului                                     |
| 1.6. Calificarea                       | Licențiat în Știința mediului                        |

**2. Date despre disciplină**

|  |                       |                            |  |
|--|-----------------------|----------------------------|--|
| 2.0. Departamentul                             | Știința mediului      |                            |  |
| 2.1. Denumirea disciplinei                     | Educație fizică I-IV. |                            |  |
| 2.2. Tip activitate                            | Asistat integral      | Asistat parțial            | Neasistat                              |
|  | X                     | -                          | -                                      |
| 2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului | Ráduly-Zörgő Carol    |                            |  |
| 2.4. Titularul(ii) activităților de            | seminar               | Ráduly-Zörgő Carol         |  |
|  | laborator             | -                          |  |
|  | proiect               | -                          |  |
| 2.5. Anul de studiu                            | I-II                  | 2.6. Semestrul             | 1-4                                    |
|  |                       | 2.7. Forma de verificare   | A/R                                    |
|  |                       | 2.8. Tipul disciplinei     | DI                                     |
| 2.9. Categoria formativă                       | DC                    | 2.10 Categoria disciplinei | -                                      |
|  |                       | 2.11. Codul disciplinei    | KBSX0011, KBSX0012, KBSX0013, KBSX0014 |

**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 | 1   |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ   | 14 | Din care: 3.5. curs | - | 3.6. seminar | 14  |
| 3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ                                   |    |                     |   |              | (1) |
| 3.8. Total ore pe semestru  |    |                     |   |              | 25  |
| 3.9. Total ore studiu individual  |    |                     |   |              | 11  |
| 3.10. Distribuția fondului de timp:   |    |                     |   |              | ore |
| a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                     |   |              | -   |
| b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                     |   |              | -   |
| c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                         |    |                     |   |              | -   |
| d) Tutoriat   |    |                     |   |              | 2   |
| e) Examinări  |    |                     |   |              | 2   |
| f) Alte activități: antrenament individual  |    |                     |   |              | 7   |

**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/proiectului | Sală de sport<br>Ținută sportivă |

## 6. Competențele specifice acumulate

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Competențe profesionale</b> | C2 Utilizarea conexiunilor interdisciplinare în aprofundarea cunoștințelor din domeniul Știința Mediului.  |
| <b>Competențe transversale</b> | CT1 Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, de punctualitate, seriozitate și răspundere personală, pe baza principiilor, normelor și valorilor codului de etică profesională. |

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

|  |  |
|--|--|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | Educarea esteticii corporale și a expresivității mișcărilor.   |
| 7.2. Obiectivele specifice             | Dezvoltarea fizică armonioasă și dezvoltarea calităților motrice de bază. Inițierea în practicarea unor discipline sportive. |

## 8. Conținuturi

| 8.1. Curs  | Metode de predare  | Observații |
|--|--|------------|
| -  | -  | -          |
| 8.2. Seminar   | Metode de predare  | Observații |
| Exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice (forță-detentă, suplețe, viteză, rezistență, aptitudini coordinative)   | Demonstrații, exerciții interactive, explicații verbale, exersare, joc de echipe | 3 ore      |
| Exerciții pentru însușirea unor elemente din atletism și gimnastică (școala alergării, alergare de rezistență, școala săriturii, gimnastică acrobatică, rulări, rostogoliri, echilibru)  |  | 3 ore      |
| Inițierea în practicarea unui joc sportiv, elemente de tehnică și tactică de bază, jocuri pregătitoare, joc bilateral cu respectarea principalelor reguli de joc (baschet, fotbal, volei)  |  | 3 ore      |
| Elemente metodico-practice necesare autoeducației fizice (gimnastică de întreținere, fitness, jogging)   |  | 3 ore      |
| Examen practic   |  | 2 ore      |
| Bibliografie:<br>Davies K. 2004. Hátfájás és egyéb mozgásszervi fájdalmak és enyhítésük. Saxum Kiadó, Budapest. (1)<br>Érdi-Krausz Zs. 2000. Mindenki gyógytestnevelése. Fővárosi Pedagógiai Intézet, Budapest. (1)<br>Kurimay T., Faludi V., Kárpáti R. (szerk.). 2012. A sport pszichológiája, Budapest. (1)<br>Mády F. 2013. Mozgásbiológia és egészségtan. Magyar Táncművészeti Főiskola, Budapest. (1)<br>Maxin I. 2006. Testnevelő tanári kézikönyv. Ábel Kiadó, Kolozsvár. (3)<br>Miskolczi-Steurer A., Princzinger P., Rippel-Szabó P. 2011. Sportjog II. : a sport civiljoga. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. (1)<br>Orosz R. 2010. A sporttehetség felismerésének és fejlesztésének alapjai. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, Budapest. (1)<br>Princzinger P. 2010. Sportjog I. : a sportjog közjogi alapjai. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. (1)<br>Wyatt T. 2005. Légy a saját személyi edződ. Hajja és Fiai, Debrecen. (1) |  |            |

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

Rolul disciplinei este menținerea și dezvoltarea condiției fizice a studenților.

## 10. Evaluare

### A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

Prezența la activități este obligatorie, fiecare absență motivată se poate recupera.

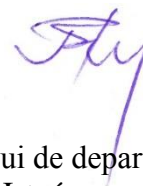
### B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

| Tip activitate  | 10.1. Criterii de evaluare   | 10.2. Metode de evaluare | 10.3. Pondere din nota finală |
|---|--|--------------------------|-------------------------------|
| 10.4. Curs  | -  | -                        | -                             |
| 10.5 . Seminar  | Corectitudinea/acuratețea efectuării exercițiilor care corespund individului | Examen practic           | 100%                          |
| 10.6. Standard minim de performanță   |  |                          |                               |
| Efectuarea exercițiilor fizice care corespund nivelului individual de pregătire fizică. |  |                          |                               |

Data completării  
06.09.2019.

Semnătura titularului disciplinei  
Ráduly-Zörgő Carol

Semnătura titularului/rilor de aplicații  
Ráduly-Zörgő Carol



Data avizării în departament  
10.09.2019.

Semnătura directorului de departament  
dr. Urák István



Semnătura responsabilului programului de studii  
dr. Urák István

