Aprobat prin decizia Consiliului Facultăţii nr. 6/09.09.2021

FIŞA DISCIPLINEI
(în baza OM nr. 5703/2011)

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea „Sapientia” din municipiul Cluj-Napoca
1.2. Facultatea/ DSPP	Facultatea de Ştiinţe şi 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	Licenţiat în Ştiinţa mediului

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul				Știința mediului			
2.1. Denumirea disciplinei				Educaţie 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 activităţilor 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 şi notițe					-
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					-
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					-
d) Tutoriat					2
e) Examinări					2
f) Alte activități: antrenament individual					7

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competenţe	-

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. De desfăşurare a cursului	-
5.2. De desfăşurare a seminarului/laboratorului/proiectului	Sală de sport Ţinută sportivă

6. Competenţele specifice acumulate

Competenţe profesionale	C2 Utilizarea conexiunilor interdisciplinare în aprofundarea cunoştinţelor din domeniul Ştiinţa Mediului.
Competenţe transversale	CT1 Aplicarea strategiilor de muncă eficientă şi responsabilă, de punctualitate, seriozitate şi răspundere personală, pe baza principiilor, normelor şi valorilor codului de etică profesională.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Educarea esteticii corporale şi a expresivităţii mişcărilor.
7.2. Obiectivele specifice	Dezvoltarea fizică armonioasă şi dezvoltarea calităţilor motrice de bază. Iniţierea în practicarea unor discipline sportive.

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observaţii
-	-	-
8.2. Seminar	Metode de predare	Observaţii
Exerciţii pentru dezvoltarea calităţilor motrice (forţă-detentă, supleţe, viteză, rezistenţă, aptitudini coordinative)	Demonstraţii, exerciţii interactive, explicaţii verbale, exersare, joc de echipe	3 ore
Exerciţii pentru însuşirea unor elemente din atletism şi gimnastică (şcoala alergării , alergare de rezistenţă, şcoala săriturii, gimnastică acrobatică, rulări, rostogoliri, echilibru)		3 ore
Iniţierea în practicarea unui joc sportiv, elemente de tehnică şi tactică de bază, jocuri pregătitoare, joc bilateral cu respectarea principalelor reguli de joc (baschet, fotbal, volei)		3 ore
Elemente metodico-practice necesare autoeducaţiei fizice (gimnastică de întreţinere, fitness, jogging)		3 ore
Examen practic		2 ore

Bibliografie:

Davies K. 2004. Hátfájás és egyéb mozgásszervi fájdalmak és enyhítésük. Saxum Kiadó, Budapest. (1)
Érdi-Krausz Zs. 2000. Mindenki gyógytestnevelése. Fővárosi Pedagógiai Intézet, Budapest. (1)
Kurimay T., Faludi V., Kárpáti R. (szerk.). 2012. A sport pszichológiája, Budapest. (1)
Mády F. 2013. Mozgásbiológia és egészségtan. Magyar Táncművészeti Főiskola, Budapest. (1)
Maxin I. 2006. Testnevelő tanári kézikönyv. Ábel Kiadó, Kolozsvár. (3)
Miskolczi-Steurer A., Princzinger P., Rippel-Szabó P. 2011. Sportjog II. : a sport civiljoga. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. (1)
Orosz R. 2010. A sporttehetség felismerésének és fejlesztésének alapjai. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, Budapest. (1)
Princzinger P. 2010. Sportjog I. : a sportjog közjogi alapjai. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. (1)
Wyatt T. 2005. Légy a saját személyi edződ. Hajja és Fiai, Debrecen. (1)

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Rolul disciplinei este menţinerea şi dezvoltarea condiţiei fizice a studenţilor.

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

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

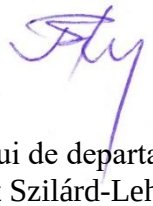
B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

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 performanţă				
Efectuarea exercițiilor fizice care corespund nivelului individual de pregătire fizică.				

Data completării
06.07.2021.

Semnătura titularului disciplinei
Ráduly-Zörgő Carol

Semnătura titularului/rilor de aplicații
Ráduly-Zörgő Carol



Data avizării în departament
08.09.2021.

Semnătura directorului de departament
dr.Poszet Szilárd-Lehel

Semnătura responsabilului programului de studii
dr.Poszet Szilárd-Lehel