



Nr. \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_

Formular USAMV 0107020113

## FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Științe Agricole și Medicina Veterinară din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Agricultura
1.3. Departamentul	Protecția mediului și a plantelor
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii <sup>1)</sup>	Licenta
1.6. Specializarea/ Programul de studii	IM
1.7. Forma de învățământ	ZI

## 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport							
2.2. Titularul activităților de curs	Dr. Ionuț MARIAN							
2.3. Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Dr. Ionuț MARIAN							
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	Continua	2.7. Regimul disciplinei	Continu <sup>2</sup>	DC
							Obligativitate <sup>3</sup>	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență			1	3.3. seminar/laborator/proiect	
3.4. Total ore din planul de învățământ	14		0	3.6. seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					0
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					35
3.4.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și esuri					
3.4.4. Tutoriala					
3.4.5. Examinări					1
3.4.6. Alte activități					
3.7. Total ore studiu individual		36			
3.8. Total ore pe semestru		50			
3.9. Numărul de credite <sup>4</sup>		1			

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Cursul este interactiv. Disciplina universitară impune respectarea orei de începere și terminare a cursului. Nu sunt tolerate nici un fel de alte activități pe durata lucrării practice, telefoanele mobile să fie închise.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	La lucrările practice este obligatorie consultarea îndrumătorului practic, fiecare student va desfășura o activitate în grup cu materialele sportive puse la dispoziție. Disciplina academică se impune pe toată durata de desfășurare a lucrărilor.

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Sa cunoasca normele de protectie a muncii</p> <p>Vor lua la cunostinta fiecare material teoretic, iar apoi vor practica pe echipe aceste cunostinte teoretice in cadrul jocurilor sportive organizate</p> <p>Studentilor li se va prezenta la inceputul fiecarei ore de curs probleme teoretice, fie cu ajutorul planselor explicative fie prin demonstrare iar apoi fiecare vor incerca sa exemplifice ceea ce le-a fost aratat</p>
Competențe transversale	<p>Imbunatatirea mobilitatii corporale si a starii de sanatate a studentilor</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>Obiectivele educației fizice sunt realizate cu ajutorul unui sistem de mijloace ce trebuie cunoscute, selecționate în funcție de scopuri ce urmează a fi realizate, dar și în funcție de nivelul pregătirii elevilor. In educatie fizică, continutul, mijloacele, metodele, formele de organizare a lectiei sunt influențate direct de spațiul disponibil, de dotarea cu materiale sportive, de echipamentul sportiv necesar, de condițiile igienice ce pot fi asigurate.</p> <p>Mijloacele didactice specifice educatiei fizice reprezintă ansamblul instrumentelor selectate și adaptate pentru realizarea sarcinilor procesului de predare - învățare - evaluare.</p> <p>Aceste mijloace pot fi împărțite în:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mijloace didactice specifice educației fizice, în care intră exercițiul fizic (considerat ca mijloc de bază) și materialele, aparatele, instalațiile și spațiul de lucru (socotite ca mijloace ajutătoare fără de care eficiența exercițiului fizic este scăzută și modalitatea de realizare limitată, redusă);</li> <li>• mijloace didactice nespecifice, reprezentate de factorii naturali și condițiile igienice.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<p>Practicarea organizata si sistematica a educatiei fizice si sportului de catre studenti, contribuie la mentinerea si intarirea starii de sanatate, la o dezvoltare corecta si armonioasa, la cresterea potentialului de munca si nu in ultimul rand la dobandirea deprinderilor necesare pentru practicarea independenta si sistematica a exercitiilor fizice in functie de bugetul de timp liber. In acest context, educatia fizica si sportul alaturi de disciplinele de specialitate isi aduce aportul de pregatirea multilaterala a studentilor</p>

## 8. Conținuturi

<p><b>8.1.LUCRĂRI PRACTICE</b></p> <p>Lecție organizatorică - cerințele disciplinei</p> <p>Probe și norme de control</p> <p>Verificarea nivelului de pregătire fizică generală Forța musculaturii abdominale</p> <p>Săritura în lungime de pe loc</p> <p>Joc de baschet</p>	<p>Prelegere</p> <p>Lucrare practica</p> <p>Lucrare practica</p> <p>Lucrare practica</p>	<p>1 prelegere</p>
---	--	--------------------

<p>Circuit pentru dezvoltarea fizică generală cu accent pe dezvoltarea forței (abdominale, spate, brațe și picioare) Volei Pasa de sus cu 2 mâini</p> <p>Serviciul de jos Noțiuni de regulament ale jocului de volei</p> <p>Gimnastică aerobică Volei.</p> <p>Așezarea în teren, deplasarea în teren, pasa de jos cu 2 mâini Joc de volei</p> <p>Atletism : Alergare de viteză Startul de jos și din picioare Săritura în lungime de pe loc</p> <p>Joc de volei</p> <p>Exerciții pentru dezvoltarea mobilității: roșogoliri înainte și înapoi din ghemuit și din îndepărtat.</p> <p>Volei – serviciul de sus din față Joc de volei.</p> <p>Baschet -aruncarea la coș de pe loc Aruncarea la coș din deplasare</p> <p>Circuit de dezvoltare fizică generală Joc de baschet Baschet Repetarea elementelor de tehnică din lecțiile anterioare</p> <p>Săritura în lungime de pe loc Startul din picioare Joc de baschet</p> <p>Lecție de verificare - Săritura în lungime de pe loc Joc de baschet</p> <p>Lecție de verificare-Forța musculaturii abdominale și spatelui Joc de volei și baschet</p> <p>Lecție de verificare-Tracțiuni studenți, mobilitate studenți Joc de volei și baschet</p> <p>Lecție de verificare Flotări băieți și fete Norme și probe de control pentru studenții care nu și-au dat normele Joc de volei și baschet</p> <p>Norme și probe de control cu studenții care doresc să-și îmbunătățească performanțele obținute Joc de volei și baschet.</p> <p>Aprecieră activității desfășurate în timpul primului semestru al anului universitar și acordarea calificativului</p>	<p>Lucrare practica</p> <p>Lucrare practica</p> <p>Lucrare practica</p> <p>Lucrare practica</p> <p>Lucrare practica</p> <p>Lucrare practica</p> <p>Lucrare practica</p> <p>Lucrare practica</p> <p>Lucrare practica</p> <p>Lucrare practica</p> <p>Lucrare practica</p> <p>Lucrare practica</p> <p>Lucrare practica</p> <p>Lucrare practica</p> <p>Lucrare practica</p> <p>Lucrare practica</p>	
---	---	--

**Bibliografie Obligatorie:**

- Ardelean, T. – Particularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism. I.E.F.S., București, 1990
- Băieșu, Gh. – Lecții de gimnastică. Editura Stadion, București, 1974
- Cârstea, Gh. – Teoria și metodică ed. fizice și sportului. Editura ANDA, București, 2000
- Dragnea, A. – Teoria activităților motrice. Editura Didactică și pedagogică, București, 1996
- Motroc, I. – Fotbal de la teorie la practică. Editura Rodos, București, 1994
- Neța, Gh.; C. Popovici – Fotbal. Editura J.R.C., Turda, 2000
- Predescu, T., G. Ghițulescu – Baschet – pregătirea echipelor. Editura Semn E., București, 2001
- Pașcanu, I. – Gimnastica acrobatică în școală. Editura Presa Universitară Clujeană, 1996
- Scralat, E. – Volei. Editura Stadion, București, 1973

**Bibliografie Facultativă:**

Nu este cazul

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

In vederea identificării unor cai de modernizare și îmbunătățire continuă a predării și a conținutului lucrărilor practice, cu cele mai actuale teme și probleme practice, cadrele didactice participă la ale comisiilor de specialitate cu teme din domeniul sportului unde se întâlnesc cadre de specialitate fiind dezbătute aspecte actuale și de perspectiva a domeniului

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.1. Seminar/Laborator</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• notare de seminar (prezență, activitate)</li> <li>• Lecție de verificare - Săritura în lungime de pe loc</li> <li>• Lecție de verificare-Forța muscularii abdominale și spatelui</li> <li>• Lecție de verificare-Tracțiuni studenți, mobilitate studente</li> </ul>		Continua	10% 30% 30% 30%
<b>10.2. Standard minim de performanță</b>			
Stăpânirea cunoștințelor a temelor abordate și efectuarea lucrărilor practice la nivel acceptabil. Obținerea notei de trecere la verificările pe parcurs este condiție de promovabilitate.			

<sup>1</sup> Ciclul de studii- se alege una din variantele- Licența/Master/Doctorat

<sup>2</sup> Regimul disciplinei (conținut)- pentru nivelul de licență se alege una din variantele- DF (disciplina fundamentală), DD (disciplina din domeniu), DS (disciplina de specialitate), DC (disciplina complementară).

<sup>3</sup> Regimul disciplinei (obligativitate)- se alege una din variantele – DI (disciplina obligatorie) DO (disciplina opțională) DFac (disciplina facultativă).

<sup>4</sup> Un credit este echivalent cu 25-30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

Data completării  
04.09.2019

Titular curs  
Dr. Ionuț MARIAN

Titular lucrări laborator/seminarii  
Dr. Ionuț MARIAN

Data avizării în  
departament  
05.09.2019

Director de departament  
Prof.dr. Ioan OROIAN