



Nr. _____ din _____

Formular USAMV 0102020318

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---|--|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea de Științe Agricole și Medicină Veterinară din Cluj-Napoca |
| 1.2. Facultatea | Agricultură |
| 1.3. Departamentul | |
| 1.4. Domeniul de studii | Agronomie |
| 1.5. Ciclul de studii ¹⁾ | Licență |
| 1.6. Specializarea/ Programul de studii | Montanologie |
| 1.7. Forma de învățământ | IF |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | | |
|---|--------------------|----------------|---|------------------------|----------|--------------------------|------------------------------|------|
| 2.1. Denumirea disciplinei | Educație fizică | | | | | | | |
| 2.2. Titularul activităților de curs | | | | | | | | |
| 2.3. Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Marian Ionuț-Mihai | | | | | | | |
| 2.4. Anul de studiu | II | 2.5. Semestrul | I | 2.6. Tipul de evaluare | Continuă | 2.7. Regimul disciplinei | Continut ²⁾ | DC |
| | | | | | | | Obligativitate ³⁾ | DFac |

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

| | | | | | |
|---|----|---------------------|---|----------------------------------|-----|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână- forma cu frecvență | 1 | din care: 3.2. curs | 0 | 3.3. seminar/ laborator/ proiect | 1 |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ | 14 | din care: 3.5. curs | 0 | 3.6. seminar/ laborator | 14 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| 3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | |
| 3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 6 |
| 3.4.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | |
| 3.4.4. Tutoriala | | | | | 2 |
| 3.4.5. Examinări | | | | | 6 |
| 3.4.6. Alte activități | | | | | 2 |
| 3.7. Total ore studiu individual | | | | | 16 |
| 3.8. Total ore pe semestru | | | | | 30 |
| 3.9. Numărul de credite ⁴⁾ | | | | | 1 |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--------------------|---------------|
| 4.1. de curriculum | Nu este cazul |
| 4.2. de competente | Nu este cazul |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|---|--|
| 5.1. de desfășurare a cursului | Nu este cazul. |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | Disciplina este interactivă. Disciplina universitară impune respectarea orei de începere și terminare a seminarului. |

6. Competențe specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|--|
| Competențe profesionale | <p>Sa cunoască normele de protecție a muncii.</p> <p>Vor lua la cunoștința fiecare material teoretic, iar apoi vor practica pe echipe aceste cunoștințe teoretice în cadrul jocurilor sportive organizate.</p> <p>Studentilor li se va prezenta la începutul fiecărei ore de curs probleme teoretice, fie cu ajutorul planșelor explicative fie prin demonstrare iar apoi fiecare vor încerca sa exemplifice ceea ce le-a fost arătat.</p> |
| Competențe transversale | Îmbunătățirea mobilității corporale si a stării de sănătate a studenților. |

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 scopurile ce urmează a fi realizate, dar și în funcție de nivelul pregătirii elevilor. În educație fizică, conținutul, mijloacele, metodele, formele de organizare a lecției sunt influențate direct de spațiul disponibil, de dotarea cu materiale sportive, de echipamentul sportiv necesar, de condițiile igienice ce pot fi asigurate. Mijloacele didactice specifice educației 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"> • 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); • mijloace didactice nespecifice, reprezentate de factorii naturali și condițiile igienice. |
| 7.2. Obiectivele specifice | <p>Practicarea organizata și sistematică a educației fizice și sportului de către studenți, contribuie la menținerea și întărirea stării de sănătate, la o dezvoltare corectă și armonioasă, la creșterea potențialului de muncă și nu în ultimul rând la dobândirea deprinderilor necesare pentru practicarea independenta și sistematica a exercițiilor fizice în funcție de bugetul de timp liber. În acest context, educația fizica și sportul alături de disciplinele de specialitate își aduce aportul de pregătirea multilaterală a studenților.</p> |

8. Conținuturi

| 8.1.CURS: 0 ore | Metode de predare | Observații |
|--|----------------------------|--------------------|
| 8.2.SEMINAR: 14 ore | | |
| Lecție organizatorica - cerințele disciplinei. Probe și norme de control Verificarea nivelului de pregătire fizică generală Forța musculaturii abdominale | Studiu teoretic și practic | 1 prelegere |
| Săritura în lungime de pe loc Joc de baschet. Baschet -aruncarea la coș de pe loc Aruncarea la coș din deplasare | Studiu teoretic și practic | 1 lucrare practică |
| Volei. Serviciul de jos Noțiuni de regulament ale jocului de volei Circuit pentru dezvoltarea fizică generală cu accent pe dezvoltarea forței (abdominale, spate, brațe și picioare) Pasa de sus cu 2 mâini | Studiu teoretic și practic | 1 lucrare practică |
| Gimnastică aerobică Așezarea în teren, deplasarea în teren, pasa de jos cu 2 mâini Atletism : Alergare de viteză Startul de jos și din picioare. Săritura în lungime de pe loc | Studiu teoretic și practic | 1 lucrare practică |
| Exerciții pentru dezvoltarea mobilității: rostogoliri înainte și înapoi din ghemuit și din îndepărtat. Circuit de dezvoltare fizică generală Joc de baschet | Studiu teoretic și practic | 1 lucrare practică |
| Lecție de verificare Flotări băieți și fete Norme și probe de control cu studenții care doresc să-și îmbunătățească performanțele obținute | Studiu teoretic și practic | 1 lucrare practică |

| | | |
|---|-------------------------------|-----------------------|
| Norme și probe de control pentru studenții care nu și-au dat normele Joc de volei și baschet Aprecierea activității desfășurate în timpul primului semestru al anului universitar și acordarea calificativului | Studiu teoretic și practic | 1 lucrare practică |
| Bibliografie obligatorie: | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Ardelean, T. – Particularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism. I.E.F.S., București, 1990 2. Băieșu, Gh. – Lecții de gimnastică. Editura Stadion, București, 1974 3. Cârstea, Gh. – Teoria și metodică ed. fizice și sportului. Editura ANDA, București, 2000 4. Dragnea, A. – Teoria activităților motrice. Editura Didactică și pedagogică, București, 1996 5. Motroc, I. – Fotbal de la teorie la practică. Editura Rodos, București, 1994 6. Neța, Gh.; C. Popovici – Fotbal. Editura J.R.C., Turda, 2000 7. Predescu, T., G. Ghițulescu – Baschet – pregătirea echipelor. Editura Semn E., București, 2001 8. Pașcanu, I. – Gimnastica acrobatică în școală. Editura Presa Universitară Clujeană, 1996 9. Scralat, E. – Volei. Editura Stadion, București, 1973 | | |
| Bibliografie facultativă: | | |
| 1. | | |

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

Pentru a identifica mijloacele de modernizare și perfecționare continuă a conținutului cursului în concordanță cu problemele actuale și problemele practice, profesorii participă la întâlniri anuale organizate în România și peste hotare 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 |
|--|--|--------------------------|-------------------------------|
| 10.4. Curs | | | |
| 10.5. Seminar/Laborator | | | |
| | Lecții de verificare-forța musculaturii abdominale și spatelui, sau tracțiuni, mobilitate. | Continuă (VP) | 100% |
| 10.6. Standard minim de performanță | | | |
| Stăpânirea cunoștințelor a temelor abordate și efectuarea lucrărilor practice la nivel acceptabil. Obținerea notei de trecere la verificările pe parcurs este condiție de promovabilitate. | | | |

- 1 Ciclu de studii- se alege una din variantele- Licență/Master/Doctorat
- 2 Regimul disciplinei (conținut)- conform planului de învățământ
- 3 Regimul disciplinei (obligativitate)- se alege una din variantele - DI (disciplina obligatorie) DO (disciplina opțională) DFac (disciplina facultativă).
- 4 Un credit este echivalent cu 25-30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

Data completării
04.09.2019

Titular curs

Titular lucrări laborator/seminarii
Marian Ionuț Mihai

Data avizării în
departament
05.09.2019

Director de departament