

FIȘA DISCIPLINEI
EDUCAȚIE FIZICĂ I

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Bogdan-Vodă" din Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Facultatea de Drept
1.3 Departamentul	Drept public și privat
1.4 Domeniul de studii	Drept
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Specializarea / Programul de studii	Drept IF
1.7. An universitar	2023-2024

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică						
Codul disciplinei	D2105						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. Chirculescu Nicolae						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect.univ.dr. Chirculescu Nicolae						
2.4 Anul de studii	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	DC/DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități.....					
3.7 Total ore studiu individual	-				
3.8 Total ore pe semestru	28				
3.9 Numărul de credite	3*				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul.
4.2 de competențe	Înșușirea unui sistem de competențe motrice pentru compensarea activității profesionale și promovarea unui stil de viață sănătos.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Seminariile se desfășoară în săli de sport bine dotate și cu aparatură modernă sau on line , pe platforma g suite, în perioada de funcționare a școlilor în scenariul roșu.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	Nu este cazul.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Absolventul cu însușiri psihice, fizice și de pregătire competitivă este pregătit pentru a face față programului de lucru prelungit într-o economie de piață funcțională.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Menținerea unei sănătăți fizice și mentale; Influențarea pozitivă din punct de vedere somatic și fiziologic a indicatorilor de locomoție prin creșterea nivelului de pregătire fizică; Dobândirea elementelor de bază legate de tehnica sportivă în vederea practicării independente a diverselor ramuri sportive; Dobândirea obiceiului de a practica independent și sistematic exerciții fizice.

8. Conținuturi

8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Discutarea regulamentului și a cerințelor disciplinei educație fizică.	Prezentare	Seriozitate și interes pentru disciplină
Însușirea clară și învățarea unor procedee și elemente tehnice din jocurile sportive.	Prezentare, explicație, demonstrație, execuție.	Seriozitate și interes pentru disciplină
Aplicații referitoare la tactica specifică anumitor ramuri sportive accesibile studenților	Prezentare, explicație, demonstrație, execuție.	Seriozitate și interes pentru disciplină
Însușirea unei pregătiri fizice adecvate	Prezentare, explicație, execuție.	Seriozitate și interes pentru disciplină
Însușirea de cunoștințe teoretice și de regulamente legate de dezvoltarea fizică și de diverse ramuri sportive.	Prezentare, explicație.	Seriozitate și interes pentru disciplină
Însușirea unor cunoștințe privind regimul de viață sănătos, influența practicării exercițiilor fizice asupra organismului, asupra marilor funcții ale acestuia și de prevenire a accidentărilor	Prezentare, explicație, demonstrație, execuție.	Seriozitate și interes pentru disciplină

Bibliografie:

1. **Isac C, Kando L., 1001 de exerciții de gimnastică, Caiet de lucrări practice, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2004;**
2. **Kulcsar S., Gimnastica aerobică, Ed. CLUSIUM, Cluj- Napoca, 2000;**
3. **Macra Osorhean M., Bogdan T., Handbal. Curs de bază, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2003;**
4. **Moisin V., Baschet. Teorie si metodică, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca, 2005;**
5. **Neta Gh., Bazele jocului de fotbal, , Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2005;**
6. **Popescu F., Metodologia învățării tehnicii jocurilor sportive, Ed. Fundația România de Mâine, București, 2003;**
7. **Todea S.F., Teoria educației fizice și sportive, Ed. Fundația România de Mâine, București, 2003;**

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu ce se lucrează în alte centre universitare din țară și din străinătate. Pentru o mai bună adaptare la cerințele pieței muncii a conținutului disciplinei, au avut loc întâlniri atât cu reprezentanți ai mediului de afaceri, cât și cu personalități din domeniul economic.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală
10.1 Seminar	Numărul lecțiilor efectuate într-un semestru	Se înregistrează frecvența și gradul de implicare la orele de seminar	50%
10.2 Seminar	Susținerea unor teste pentru verificarea motricității generale	Testare pe parcursul lecțiilor	10%
10.3 Seminar	Teste specifice disciplinei sportive pentru care a optat studentul	Testare pe parcursul lecțiilor	10%
10.4 Seminar	Aprecierea modului de însușire a exercițiilor și programelor de lucru precum și a progresului realizat la gimnastică și fitness	Testare pe parcursul lecțiilor	10%
10.5 Seminar	Participarea la competiții sportive studentești și cunoștințe teoretice de bază din problematica activității de educație fizică	Testare	10%
10.6 Evaluare finală	Modul de însușire a cunoștințelor practice, teoretice și de problematică a disciplinei	Testare	10%
10.7 Modalitatea de notare	Admis-Respins		
10.8 Standard minim de performanță	Însușirea unui minim acceptabil de cunoștințe teoretice și practice de bază specifice disciplinei educație fizică.		

Data completării

27.09.2023

Semnătura titularului de seminar

Lect.univ.dr. Chirculescu Nicolae

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Lect.univ.dr. Marian Adrian