

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	“ BOGDAN VODĂ ” CLUJ-NAPOCA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Specializarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

I.

Denumire disciplină	ANATOMIE
----------------------------	-----------------

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categorია ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
E 3101	I	DF	5	2	2		

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	X		

IV.

Titular disciplină		
	Curs	Seminar/Lucrări practice
Numele și prenumele	Duma Eugen	Duma Eugen
Instituția	UBV	UBV
Catedră/Departament	EFS	EFS
Titlul științific	Doctor	Doctor
Gradul didactic	Conferențiar universitar	Conferențiar universitar
Încadrarea (norma de bază/asociat)	Asociat	Asociat
Vârsta	77	77

V.

<p>Obiectivele disciplinei: Inșușirea de către studenți a cunoștințelor despre noțiunile de sistem în general, sistem biologic și aparat biologic; Însușirea de către studenți a unor cunoștințe de nivel ridicat privind:</p> <ul style="list-style-type: none"> - conceptele de anatomie, anatomie funcțională și biomecanică; - filogenie, ontogenie, nivele de organizare structurală a organismului omului; - aparatul locomotor; - sistemul nervos și analizatorii; - splanhnele; - sistemul endocrin; - aparatul de reproducere.

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Curs (capitole/subcapitole)	
1.Aspecte generale ale anatomiei: 1.1 Definiție, concepte anatomice (anat. descriptivă, funcțională, topografică etc.); 1.2 Celula și țesuturile; 1.3 Noțiunile de aparate și sisteme biologice; 1.4 Diferențiere sexuală și biotipologie; 2. Aparatul locomotor: aspecte generale privind aparatul locomotor (definiție, componente, segmente etc.) 2.1 Scheletul corpului omenesc: 2.1.1 Coloana vertebrală; 2.1.2 Scheletul capului; 2.1.3 Scheletul toracelui;	2h

2.1.4 Schetul membrelor.	
<p>2.2 Artrologia:</p> <p>2.2.1 Aspecte generale ale artrologiei (categorii și tipuri de art.,componentele articulațiilor);</p> <p>2.2.2 Articulațiile fixe și mobile ale oaselor cutiei craniene și ale masivului facial;</p> <p>2.2.3 Articulațiile intrinseci și extrinseci ale coloanei vertebrale;</p> <p>2.2.4 Articulațiile intrinseci și extrinseci ale sternului;</p> <p>2.2.5 Articulațiile membrului superior:</p> <p>2.2.5.1 Articulațiile centurii scapulare;</p> <p>2.2.5.2 Articulațiile membrului superior liber;</p> <p>2.2.6 Articulațiile membrului inferior:</p> <p>2.2.6.1 Articulațiile centurii pelviene;</p> <p>2.2.6.2 Articulațiile membrului inferior liber.</p>	2h
<p>3. Miologia:</p> <p>3.1 Țesutul muscular, tipuri de țesut muscular, mușchiul scheletal ca organ, mecanismul contracției musculare și tipurile contracției musculare.</p> <p>3.2 Mușchii capului și gâtului;</p> <p>3.3 Mușchii toracelui și abdomenului;</p> <p>3.4 Mușchii spatelui;</p> <p>3.4.1 Mușchii superficiali ai spatelui;</p> <p>3.4.2 Mușchii profunzi ai spatelui.</p>	2h
<p>4. Mușchii membrelor:</p> <p>4.1 Mușchii membrului superior;</p> <p>4.2 Mușchii membrului inferior</p>	2h
<p>5. Biomecanica articulară:</p> <p>5.1 Biomecanica articulațiilor coloanei vertebrale;</p> <p>5.2 Biomecanica articulației capului cu coloana vertebrală;</p> <p>5.3 Biomecanica articulațiilor coloanei vertebrale cu bazinul;</p> <p>5.4 Biomecanica articulației temporo-mandibulare</p> <p>5.5 Biomecanica respirației;</p> <p>5.6 Biomecanica articulațiilor membrului superior;</p> <p>5.7 Biomecanica articulațiilor membrului inferior.</p>	2h
<p>6. Sistemul nervos:</p> <p>6.1 Definiție, clasificare (după funcție și localizare);</p> <p>6.2 Caracteristicile sistemului nervos somatic și ale celui vegetativ;</p> <p>6.3 Neuronul, țesutul nervos, arcul nervos și actul nervos;</p> <p>6.4 Sistemul nervos central: definiție și componente;</p> <p>6.4.1 Măduva spinării;</p> <p>6.4.1.1 Aspect exterior;</p> <p>6.4.1.2 Aspect interior;</p> <p>6.4.1.3 Căi ascendente și descendente;</p> <p>6.4.1.4 Funcții.</p>	2h
<p>6.4.2 Encefalul: definiție și componente</p> <p>6.4.2.1 Trunchiul cerebral, cerebelul și diencefalul;</p> <p>6.4.3.2 Emisferele cerebrale: aspect exterior, structură interioară;</p> <p>6.4.3.2.1 Scoarța cerebrală:</p> <p>6.4.3.2.1.1 Aspect exterior;</p> <p>6.4.3.2.1.2 Structură;</p> <p>6.4.3.2.1.3 Nucleii bazali;</p> <p>6.4.3.2.1.4 Căile nervoase lungi ascendente și descendente;</p> <p>6.4.3.2.1.5 Funcțiile scoarței cerebrale.</p>	2h
<p>7.7 Cavitățile interioare ale sistemului nervos central;</p> <p>7.8 Lichidul cefalo-rahidian;</p> <p>7.9 Barierele de protecție ale sistemului nervos central.</p>	2h

7.10 sistemul nervos periferic: 7.10.1 Plexuri nervoase; 7.10.2 Trunchiuri nervoase 7.10.3 Ganglioni nervoși; 7.10.4 Nervii: spinali, intercostali, cranieni; 7.11 Sistemul nervos vegetativ: 7.11.1 Sistemul nervos vegetativ simpatic; 7.11.2 Sistemul nervos vegetativ parasimpatic.	
7. Analizatorii: 7.1 Aspecte generale: 7.1 Definiție; 7.2 Părți componente; 7.3 Analizatorii: cutanat, kinestezic, olfactiv și gustativ.	2h
8. Analizatorii: 8.1 Acustico-vestibular; 8.2 vizual	2h
9. Sistemul endocrin: 9.1 Aspecte generale; 9.2 Glanda hipofiză; 9.3 Glanda tiroidă; 9.4 Glanda cortico-suprarenală; 9.5 Glandele paratiroide; 9.6 Glanda epifiză; 9.7 Timusul.	2h
10. Aparatul circulator: 10.1 Inima; 10.2 Arborele Vascular; 10.3 Circulația mare (sistemică); 10.4 Circulația mică (pulmonară)	2h
11. Aparatul respirator: căile aeriene, plămâni, difuziunea	2h
12. Aparatele: digestiv, urinar și de reproducere	2h
VI.2. Seminar/ lucrări practice	
1. Studiul pe planșe, mulaje și pe viu a nivelelor de organizare a organismului omului, a termenilor anatomici orientativi, a planurilor și pozițiilor corpului.	2h
2. Studiul pe planșe și mulaje a structurii celulei și țesuturilor (cu deosebire a celulelor și țesuturilor osoase, musculare și nervoase); repetarea termenilor anatomici, a pozițiilor și a planurilor corpului.	2h
3. Seminar cu precizare pe planșe și mulaje a formei și structurii oaselor, a cunoașterii oaselor coloanei vertebrale și ale capului; repetarea termenilor anatomici, a planurilor și pozițiilor corpului.	2h
4. Seminar cu indicare pe planșe și mulaje a oaselor scheletului toracelui și al membrilor.	2h
5. Seminar cu precizare pe planșe și mulaje a elementelor componente ale articulațiilor în funcție de categoria articulației; descrierea biomecanicii articulațiilor coloanei vertebrale, capului și centurii scapulare.	2h
6. Demonstrarea practică de către studenți a biomecanicii articulațiilor membrilor și a articulațiilor bazinului (centurii pelviene).	2h
7. Demonstrarea practică pe viu, de către studenți, a contracțiilor izometrice și izotonice, concentrice și excentrice, precum și a activității motrice de învingere și de cedare.	2h
8. Identificarea mușchilor- organe și precizarea inserțiilor și acțiunii acestora.	2h
9. Seminar cu note privind cunoștințele despre toate componentele ap. Locomotor.	2h
10. Prezentarea de către studenți, după planșe și desene, a elementelor componente ale țesutului nervos, ale măduvei spinării, ale trunchiului cerebral și ale cerebelului.	2h
11. Prezentarea după planșe și mulaje a elementelor componente ale emisferelor cerebrale	2h

12. Prezentarea după planșe și mulaje a elementelor componente ale analizatorului acustico-vestibular și ale celui optic.	2h
13. Prezentarea după planșe și mulaje a aparatelor circulator și respirator	2h
14. Prezentarea după planșe și mulaje a elementelor aparatului digestiv, ale aparatului excretor, ale organelor interne și ale celor de reproducere.	2h
15. Seminar cu note pentru cunoștințele despre sistemul nervos, analizatori, aparatele circulator, respirator, digestiv, excretor, de reproducere și glandele endocrine.	2h

VII.

Bibliografie	
Bibliografie pentru curs	
1. Duma, E. – (2004) <i>Anatomia funcțională a aparatului locomotor, partea I-a</i> , Ed. Risoprint, Cluj-Napoca. 2. Duma, E. – (2007) <i>Aparatul locomotor al omului</i> , Ed. Risoprint, Cluj-Napoca. 3. Duma, E. – (2010) <i>Anatomia funcțională a celulei, țesuturilor, sistemului nervos și analizatorilor</i> , Ed. Dacia, Cluj-Napoca. 4. Grigorescu-Sido, Fr. – (2004) <i>Tratat de neuroanatomie funcțională</i> , Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca. 5. Niculescu, C.Th. și colab. – (2009) <i>Anatomia și fiziologia omului</i> , Ed. Corint, București. 6. Papilian, V. – Anatomia omului – splanhnologia, ediția a XII-a revizuită integral de Albu, I., Ed. ALL, București.	
Bibliografie pentru lucrări practice	
1. Ardelean, A. – (2003) <i>Biologie</i> , Ed. Corint, București. 2. Creager, I.G. – (1992) <i>Human Anatomy and Physiology</i> , USA. 3. Niculescu, C.Th. – (2001) <i>Biologie</i> , Ed. Corint, București. 4. Spence Alexander, P., Mason Elliot, B. – (1983) <i>Anatomie et Physiologie</i> , Edition du renouveau pédagogique inc, Montréal (Québec).	

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	Se va face o prezentare audio-vizuală a tematicii luate în studiu, constând dintr-o expunere verbală însoțită de proiecția pe ecran a unor scheme de curs și a unor planșe adecvate; deasemenea se vor pune în discuție pentru studenți a unor subiecte pe care să le dezvolte, în mod rațional, pe baza unor cunoștințe anterioare de la aceeași disciplină sau de la altele înrudite, precum și din bibliografa anunțată în prealabil la sfârșitul cursului anterior; la încheierea sau chiar în timpul desfășurării cursului se vor invita studentii să pună întrebări la care să se dea răspuns fie de către cadrul didactic, fie de către studenți.
Seminar/ Lucrări practice	Se vor pune întrebări din temele prezentate la cursurile precedente, la care studenții vor răspunde fie din proprie inițiativă, fie prin desemnare de către cadrul didactic; la întrebarea pusă poate răspunde, în complectare, oricare student până la elucidarea problemei; tot odată studenții pot să pună ei înșiși întrebări referitoare la tematica luată în studiu. Răspunsurile la întrebările puse vor fi însoțite de indicarea pe planșe și mulaje a elementelor anatomice respective. În final cadrul didactic va face concluzii clare, concise și logice, care să cuprindă toate aspectele esențiale ale temei în cauză.

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Examen	Examenul teoretic se va desfășura sub formă de lucrare scrisă, constând din răspunsuri descriptive la un anumit număr de întrebări cu valoare prestabilită pentru fiecare întrebare, trebuind să fie de 10 (zece) puncte. Notarea la fiecare întrebare se va face prin acordare de puncte în cadrul valorii întrebării respective, în funcție de corectitudinea răspunsului. Cumularea punctelor de la toate întrebările va reprezenta nota finală a	100%

	<p>lucrării de examen.</p> <p>Examenul teoretic se va ține într-o sală de curs repartizată de secretaariatul facultății.</p> <p>Examenul practic va consta din descrierea a 3 elemente anatomice de pe mulaj. El va reprezenta 30% din nota finală.</p>	
Seminar		
Laborator		
Proiect		

Abilități (competențe) dobândite de student:

- Identificarea rolului organelor, aparatelor și sistemelor organismului omului în realizarea actelor motrice.
- Cunoașterea principiului de intercorelaționare a funcției și formei celulelor, țesuturilor și organelor, baza diferențierii celulare.
- Corelarea funcțională a sistemelor de coordonare și reglare cu organele de execuție în realizarea actelor motrice, mijloc principal al activității profesionale a specialistului în educație fizică și sport.
- Cunoașterea modului de acțiune a pârghiilor biologice, a cuplurilor cinematice, a lanțurilor articulare și a lanțurilor musculare în activitatea motrică a omului.
- Planificarea obiectivelor activității profesionale în raport cu nivelul de dezvoltare al funcțiilor organice și a calităților fizice ale persoanelor de a căror educație fizică și sportivă se ocupă profesorul de educație fizică.
- Transpunerea în activitatea profesională cotidiană a cunoștințelor dobândite din studiul anatomiei funcționale și al altor științe conexe.
- Receptivitate față de ideile inovatoare izvorâte din achizițiile științifice recente.
- Participare activă la cercetarea științifică, cu tematică din domeniul anatomiei funcționale și al altor științe biologice înrudite.
- Cultivarea relațiilor de colaborare profesională cu specialiști din domenii ce au implicații în activitatea de educație fizică și sport.

Data:
03.10.2012

Titular curs,
Conf. Univ. Dr. Eugen Duma
e-mail: lucidumita@yahoo.com

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	“ BOGDAN VODĂ ” CLUJ-NAPOCA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Specializarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

I.

Denumire disciplină	EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR
----------------------------	--

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
E 1102	I	DD	3	2	1		

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	X		

IV.

Titular disciplină		
	Curs	Seminar
Numele și prenumele	Duma Eugen	Duma Eugen
Instituția	UBV	UBV
Catedră/Departament	EFS	EFS
Titlul științific	Doctor	Doctor
Gradul didactic	Conferențiar universitar.	Conferențiar universitar.
Încadrarea (norma de bază/asociat)	Asociat	Asociat
Vârsta	77	77

V.

Obiectivele disciplinei:

Înșușirea de către studenți a cunoștințelor privind:

- respectarea normelor de igienă sportivă și de prevenire a îmbolnăvirilor;
- alimentația rațională a sportivilor;
- respectarea regimului de efort-odihnă și ale celui de viață sportivă;
- modul de manifestare a traumatismelor sportive și a îmbolnăvirilor subite specifice sportului;
- mijloacele de intervenție pentru acordarea ajutorului medical de urgență.

Înșușirea normelor și deprinderilor pentru realizarea primului ajutor: resuscitarea cardio-respiratorie, efectuarea pansamentului și diferitelor imobilizări a segmentelor corporale în entorse, luxații, fracturi.

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Curs (capitole/subcapitole)	
Cap. I. Probleme de educație sanitară și de igienă	
1.1. Aspecte generale ale educației sanitare	2 h
1.2. Igiena individuală a sportivului	
Cap. II. Igiena echipamentului sportiv	2 h
Cap. III. Igiena bazelor sportive	2 h
Cap. IV. Igiena alimentației în sport	2 h
Cap. V. Călirea organismului	2 h
Cap. VI. Regimul de efort în sport și EFS	2 h
Cap. VII. Regimul de viață sportivă	2 h
Cap. VIII. Aspecte generale ale accidentelor și primului ajutor	2 h
Cap. IX. Transportul accidentaților, starea de șoc, resuscitarea cardio-respiratorie	2 h
Cap. X. Traumatismele sportive	
10.1. Aspecte generale: definiție și factori etiologici	
10.2. Contuziile	
10.3. Plăgile	2 h

10.4. Hemoragiile	
Cap. XI. Entorsele și luxațiile	2 h
Cap. XII. Fracturile și traumatismele cranio-cerebrale	2 h
Cap. XIII. Îmbolnăviri subite specifice sportului de performanță	
13.1. Șocul de gravitație	2 h
13.2. Suprasolicitarea	
Cap. XIV. Afecțiuni determinate de temperatura nefavorabilă a mediului ambiant	
14.1. Arsurile actinice și insolația	2 h
14.2. Șocul caloric	
14.3. Degerăturile	
14.4. Hipotermia	
VI.2. Seminar/Lucrări practice (dacă este cazul)	
1. Vizite la baze acoperite pentru demonstrarea condițiilor igienice	1 h
2. Vizite la baze sportive neacoperite pentru demonstrarea condițiilor igienice	1 h
3. Exerciții pentru întocmirea unor regimuri alimentare	1 h
4. Determinarea practică a proprietăților organoleptice ale alimentelor	1 h
5. Întocmirea practică a unor programe de viață sportivă în corelație cu variate antrenamente	1 h
6. Seminar recapitulativ cu note la igienă	1 h
7. Prezentarea trusei de igienă, explorarea practică a pulsului, respirației, T.A., reflexelor palpebrale, pupilare și osteotendinoase	1 h
8. Demonstrații practice ale resuscitării cardio-respiratorii	1 h
9. Demonstrații practice ale efectuării hemostaziei și transportului accidentaților	1 h
10. Demonstrații ale efectuării pansamentului	1 h
11. Demonstrații ale efectuării variatelor tipuri de înfășare	1 h
12. Demonstrații practice ale reducerii și imobilizării fracturilor	1 h
13. Studiu practic pe mulaje și pe viu a reperelor anatomice și a regiunilor topografice ale corpului omenesc	1 h
14. Seminar recapitulativ cu note la prim ajutor	1 h
VI.3. Lucrări de laborator (dacă este cazul)	
VI.4. Tematică proiect (dacă este cazul)	

VII.

Bibliografie	
1.	Alexandrescu, C. – (1992) <i>Igiena vârstei de creștere și igiena sportului</i> , Ed. Didactică și Pedagogică, București.
2.	Alexandrescu, C. – (1997) <i>Igiena general cu aplicații în sport</i> , Ed. Didactică și Pedagogică, București.
3.	Alexandrescu, C, Georgescu, M. – (1997) <i>Igiena și controlul medical în sport</i> , Ed. CNEFS, București.
4.	Zydlo, S.M., Jr., Hill, J., Asociația Medicală Americană (Traducere Oprescu, G.) – (1990) <i>Primul ajutor în urgențele medicale</i> , Ed. Lider, București.
5.	Andercou, D. – (1993) <i>Urgențe chirurgicale traumatologice</i> , Ed. Dacia, Cluj-Napoca.
6.	Blidaru, P. – (1989) <i>Primul ajutor în accidente auto</i> , Ed. Didactică și Pedagogică, București.
7.	Bojan, L., Gornic, C. – (1981) <i>Primul ajutor la locul accidentului și în timpul transportului</i> , Ed. Facla, Timișoara.
8.	Duma, E., Jaradat, M. – (2009) <i>Curs de igienă și prim ajutor</i> , Ed. U.B.V., Cluj-Napoca.
9.	Firică, A. – (1981) <i>Primul ajutor</i> (Culegere de lecții), Ed. Societatea de Cruce Roșie a R.S.R.

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	Cursurile se vor desfășura sub formă de prelegeri descriptive, cu folosirea unor metode video.
Seminar /Lucrări practice	Lucrările practice se vor desfășura prin demonstrații practice de constatare a alimentelor alterate, prin deplasare la baze sportive pentru constatarea condițiilor de igienă a

	acestora, prin demonstrații practice de transport a accidentaților, de resuscitare, de pansare a plăgilor, de constatare a stării de conștiență a accidentaților, de reducere a luxațiilor și fracturilor și de imobilizare a acestora.
Laborator	
Proiect	

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Examen (Colocviu)	Examenul se va desfășura sub formă de lucrare scrisă, cu răspunsuri la un număr de subiecte cu valoare prestabilită, notarea făcându-se cu acordarea unui număr de puncte la fiecare subiect în funcție de corectitudinea răspunsurilor. Nota finală va rezulta din suma punctelor acordate pentru fiecare subiect.	100%
Seminar		
Laborator		
Proiect		

Abilități (competențe) dobândite de student:

1. Cunoaștere și înțelegere

Cunoașterea și utilizarea corectă a terminologiei și a noțiunilor specifice educației sanitare, igienei, traumatologiei și primului ajutor medical.

2. Explicare și interpretare

Adoptarea celor mai potrivite metode pentru explicarea, corelaționarea și interpretarea unor idei și procese teoretice ale disciplinei „Educație pentru sănătate și prim ajutor”, precum și pentru optimizarea însușirii mai facile a variatelor manevre și deprinderi practice întâlnite în activitatea de prim ajutor.

3. Instrumentul aplicației

Identificarea celor mai potrivite instrumente, metode și tehnici de apreciere, măsurare și evaluare specifice educației pentru sănătate și primului ajutor medical.

Dezvoltarea capacității de a transpune în practică a cunoștințelor dobândite în cadrul cursurilor.

Reducerea la o schemă sau la un model a domeniului igienei sportive și a primului ajutor medical.

Capacitatea de a întocmi un regim alimentar și de viață sportivă bazate pe principii raționale.

Deprinderea de a acționa prompt, cu calm și stăpânire de sine și de a realiza rapid, corect și cu precizie a diferitelor manevre, metode și procedee de prim ajutor.

4. Atitudinale

Reacție pozitivă la sugestii, cerințe și sarcini didactice.

Data:
03.10.2012

Titular curs,
Conf.Univ.Dr. Eugen Duma
e-mail: lucidumita@yahoo.com

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	UNIVERSITATEA “BOGDAN VODĂ” DIN CLUJ NAPOCA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Specializarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

I.

Denumire disciplină	ISTORIA EDUCAȚIE FIZICE ȘI SPORTULUI
----------------------------	---

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
E 1103	1	DOU	3	2	1	0

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	x		

IV.

Titular disciplină				
	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
Numele și prenumele	Mărieș-Leș Gabriela	Mărieș-Leș Gabriela		
Instituția	UBV	UBV		
Catedră/Departament	Educație fizică și sport	Educație fizică și sport		
Titlul științific	Doctor	Doctor		
Gradul didactic	Lector universitar	Lector universitar		
Încadrarea (norma de bază/asociat)	Normă de bază	Normă de bază		
Vârsta	37	37		

V.

Obiectivele disciplinei
<ul style="list-style-type: none"> - Prezența activă a exercițiilor fizice de-a lungul tuturor societăților și etapelor de dezvoltare a civilizației umane, contribuie la cunoașterea evoluției acestora și a rolului deosebit de important ce l-au avut în viața popoarelor. - Folosirea sistematică a exercițiilor fizice în scop igienic, educativ, social, militar și politic, precum și implicarea unor mari personalități ale istoriei culturii și civilizației umane, în susținerea practicării acestora, sunt argumente suficient de convingătoare pentru a motiva alegerea unei profesii cu rol istoric în viața omenirii.

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Curs	
1. Obiectul, izvoarele și metodele de cercetare a istoriei educației fizice și sportului Exercițiile fizice în comuna primitivă (originile exercițiilor fizice și jocurilor, forme de practicare)	2
2. Educația fizică în antichitate: Orientul antic Educația fizică în Grecia antică – perioada preelenică (preclasică)	2
3. Educația fizică în Grecia antică. Exercițiile fizice în perioada clasică – (concepția, instituțiile, formele de practicare și jocurile Etapile înfloririi și declinului	2
4. Educația fizică în Roma antică – (influența greacă, concepția romană, exercițiile fizice în perioada Republicii și Imperiului	2
5. Educația fizică în Evul mediu: exercițiile fizice în perioada de început (popoarele germanice, anglo-saxone și slave) și cea clasică (concepție, forme de practicare, exerciții fizice populare)	2
6. Educația fizică în timpul Renașterii și Iluminismului (concepții și creatorii pedagogiei	2

realiste, în secolul al XVII-lea)	
7. Pedagogia Raționalistă a secolului al XVII-lea și reintroducerea educației fizice în școala	2
8. Sistemele europene de educație fizică, din secolele XVII-XIX în Franța, Elveția, Germania	2
9. Sistemele europene de educație fizică, din secolele XVII-XIX în Danemarca, Suedia, Anglia	2
10. Jocurile Olimpice moderne – restaurarea jocurilor, Olimpismul și mișcarea olimpică, evoluția și desfășurarea acestora Participarea României la Jocurile Olimpice	2
11. Educația fizică și sportul în România – exercițiile fizice în antichitate și evul mediu	2
12. Educația fizică și sportul la nivelul școlilor și instituțiilor de învățământ superior, în perioada modernă a României	2
13. Contribuția unor personalități la dezvoltarea și fundamentarea științifică a educației fizice	2
14. Primele societăți și cluburi sportive în perioada modernă a României Evoluția organizării educației fizice și sportului în România	2

VII

Bibliografie

- Bănciulescu, Victor., *Jocurile olimpice de-a lungul veacurilor*, Ed. UCFS, București, 1964.
- Ghibu, E., Todan, I., *Sportul românesc de-a lungul anilor*, Ed. Stadion, București, 1970, pag. 21-83; 105-173; 191-209; 237-363; 382-401; 452-463; 486-489; 532-550;
- Kirițescu, C., *Palestrica*, Ed. UCFS, București, 1964, pag.46-56; 61-64; 66-75; 78-139; 148-155; 160-195; 201-210; 211-230; 237-239; 250-254; 256-268; 275-283; 293-304; 313-326; 328-331; 480-491; 498-515; 517-569;
- Neța, Gh., *Istoria educației fizice și sportului*, Ed. Universității, uz intern, 1993;
- Neța, Gh., Rusu, Fl., *Istoria milenară a educației fizice și sportului*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 1998;
- Todan, I., *Contribuții la istoria veche a culturii fizice pe teritoriul patriei noastre*, Revista Cultura Fizică și Sport nr.3/1963;
- Todan, I., *Exercițiile fizice practicate de poporul român oglindite în baladele populare*, Revista Cultura Fizică și Sport, nr.2/1966.

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	Cursurile se desfășoară în sala de curs, sub forma unor prelegeri folosindu-se mijloace audio-video

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Examen	Examenul se va desfășura sub forma unui test tip grilă, notarea efectuându-se în funcție de corectitudinea răspunsurilor.	100

Abilități (competențe) dobândite de student:

- Cunoașterea și identificarea originii, evoluției și diversificării practicării exercițiilor fizice în diferite perioade ale dezvoltării civilizației umane, în contextul social și politic respectiv. Integrarea exercițiilor fizice în concepția de viață la toate popoarele lumii, de-a lungul timpului;
- Formarea convingerilor studentului asupra rolului unic și atât de specific asumat de exercițiul fizic în evoluția speciei umane;
- Formarea unor specialiști animați de motivații și adevărate puteri pentru o profesiune utilă omului în general și a copiilor în special;
- Identificarea profesiunii alese de către student cu nevoile reale și de mare actualitate ale școlii românești, pentru formarea unor deprinderi și mentalități pozitive față de practicarea sistematică a exercițiului fizic.

Data:
3.10.2012

Titular curs,
Lect. univ. univ. Mărieș-Leș Gabriela

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	“ BOGDAN VODĂ” CLUJ-NAPOCA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Specializarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

I.

Denumire disciplină	TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI
----------------------------	---

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
E 1104	1	DD	5	2	2	-	-

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	X		

IV.

Titular disciplină				
	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
Numele și prenumele	Sabău Gheorghe	Sabău Gheorghe		
Instituția	UBV	UBV		
Catedră/Departament	EFS	EFS		
Titlul științific	Doctor	Doctor		
Gradul didactic	Lector universitar	Lector universitar		
Încadrarea (norma de bază/asociat)	Normă de bază	Norma de bază		
Vârsta	52	52		

V.

<p>Obiectivele disciplinei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formarea unei concepții specifice pentru înțelegerea fenomenelor și proceselor în educație fizică și sport; - cunoașterea conținutului educației fizice școlare; - formarea concepției științifice cu privire la educație fizică și sport; - abilitarea studenților cu sistemul de cunoștințe aplicabile în activitatea științifică și didactică.

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Curs (capitole/subcapitole)	
Cap. I Obiectul de studiu al bazelor generale a educației fizice și sportului 1.1 Evoluția gândirii teoretice în domeniul educației fizice 1.2 Constituirea și evoluția teoriei educației fizice și sportului 1.3 Caracterul prospectiv al teoriei educației fizice și sportului	2 ore
Cap. II Problemele, izvoarele și metodele de cercetare ale T.E.F.S 2.1 Obiectivele educației fizice și sportului 2.2 Sarcinile educației fizice și sportului 2.3 Știința educației fizice și sportului și legăturile cu alte științe	2 ore
Cap. III Termeni de specialitate: învățarea motorie (2ore) 2.1 Actul motric 2.2 Acțiunea motrică 2.3 Activitatea motrică	2 ore
Cap. IV Conceptele fundamentale ale T.EF.S	2 ore

3.1 Educația fizică 3.2 Sportul 3.3 Antrenamentul sportiv	
3.1 Cultura fizică 3.2 Dezvoltarea fizică 3.3 Capacitatea motrică 3.4 Mișcarea omului	2 ore
Cap.V Educația fizică și sportul ca activități sociale 4.1 Idealul educației fizice 4.2 Obiectivele generale ale educației fizice și sportului	2 ore
Cap. VI Funcțiile educației fizice și sportului 5.1 Funcția de perfecționare a dezvoltării fizice armonioase 5.2 Funcția de perfecționare a capacității motrice	2 ore
5.1 Funcția igienică 5.2 Funcția educativă 5.3 Funcția cultural artistică 5.4 Funcția recreativă 5.3 Funcția de emulație	2 ore
Cap. VII Sistemul mijloacelor educației fizice și sportului (4 ore) 6.1 Exercițiul fizic	2 ore
6.1 Aparatura și materialele de specialitate 6.2 Mijloacele de refacere a capacității de efort 6.3 Mijloace nespecifice asociate	2 ore
Cap.VIII Tendințe și orientari moderne în educație fizică și sport 7.1 Problematizarea în educație fizică 7.2 Instruirea programată 7.3 Algoritmizarea activităților motrice	2 ore
Cap. IX Educația fizică și antrenamentul sportiv, procese instructiv-educative 9.1 Rolul profesorului în școală și societate	2 ore
9.2 Activitatea cadrelor de specialitate, a elevilor și sportivilor în procesul instructiv-educativ 9.3 Stabilirea relațiilor profesor-elev și antrenor-sportiv	2 ore
VI.2. Seminar	
„Impactul sportului în rândul cetățenilor din diferite țări europene “	2 ore
Refacerea pe parcursul orei de educație fizică și după concurs.	2 ore
„Cultura fizică și sportivă parte integrantă a culturii generale “	2 ore
Educația fizică-activitate socială.	2 ore
Ereditatea și rolul acesteia în practicarea educației fizice și sportului	2 ore
Impactul sportului asupra sănătății.	2 ore
Problemele teoriei educației fizice și sportului. Izvoarele și metodele de cercetare.	2 ore
Sarcinile și statutul teoriei educației fizice și sportului ca știință.	2 ore
Calitățile motrice și metode de dezvoltarea într-o ramură sportivă agreată.	2 ore
Creșterea armonioasă și dezvoltarea fizică, obiectiv al educației fizice.	2 ore
Dezvoltarea calităților atenției și memoriei prin mijloacele educației fizice.	2 ore
Educarea atitudinilor convingerilor și sentimentelor morale prin intermediul sportului și al educației fizice.	2 ore
Educația psiho-pedagogică, medicală și sociologică, caracteristici fundamentale ale educației fizice.	2 ore
Efortul și capacitatea de efort a elevilor în lecția de educație fizică.	2 ore

VII.**Bibliografie**

1. **Albu V.** (1999) *Teoria Educației Fizice și a Sportului*, Ex Ponto Constanța
2. **Cârstea G.** (1998) *Educația Fizică, teoria și bazele metodice*, A.N.E.F.S. București
3. **Cârstea G.** (1993) *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura Univers
4. **Cobârzan H., Prodea C.** (1999) *Metodică Educației Fizice și Sportive Școlare*, UBB Cluj
5. **Dragnea A.** (1991) *Teoria și Metodică dezvoltării calităților motrice*, A.N.E.F.S. București
6. **Dragnea A., Bota A.** (1999) *Teoria activităților motrice*, EDP, București
7. **Grosu E., Sabău G.** (2008) *Sportul – fenomen social*, Editura GMI, Cluj Napoca
8. **Grosu E., Sabău G.** (2008) *Conceptele fundamentale ale științei sportului*, Editura GMI, Cluj Napoca
9. **Herczeg L.** (1995) *Teoria Educației Fizice și Sportului*, Editura Mirton, Timisoara
10. **Mogos A.** (1980) *Dezvoltarea calitatilor motrice*, Editura Sport-Turism, București
11. **Moisin V.** (2005) *Teoria Educației Fizice și Sportului*, Editura Napoca Star, Cluj
12. **Sabău Ghe.** (2010) *Bazele generale ale teoriei educației fizice și sportului*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca
13. **Siclovan I.** (1972) *Teoria educației fizice și sportului*, Editura Stadion

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	Prelegerea; discuția interactivă; învățare prin descoperire. Metoda predării pentru transfer. Metode de instruire frontală; .
Seminar	Dezbateri tematice, prezentări de referate, discuții interactive, problematizare și algoritmizare. Prezentări video.

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Examen	Evaluarea cunoștințelor dobândite de-a lungul semestrului de către student se finalizează cu un test grilă compus dintr-un număr de 30 de întrebări, cu 3 sau 4 variante, care acoperă întreaga tematică a cursului. Fiecare răspuns corect aduce 3 puncte, suma totală a punctelor fiind de 90, iar 10 puncte se primesc din oficiu. În funcție de numărul de răspunsuri corecte se calculează nota finală.	80% din notă
Seminar	Prezentări și susțineri de referate. Activitatea depusă pe parcursul întregului semestru.	20% din notă

Abilități (competențe) dobândite de student:

- formarea unui sistem de cunoștințe de specialitate necesare în activitatea de educație fizică și sport;
- abilitatea studenților cu sistemul de cunoștințe aplicabile în activitatea științifică și didactică;
- valorificarea optimă și creativă a propriului potențial;
- formarea limbajului de specialitate;
- înțelegerea și aplicarea holistică a cerințelor programelor școlare de specialitate;
- promovarea unui sistem de valori culturale și morale;
- însușirea noțiunilor fundamentale ale teoriei educației fizice și sportului;
- formarea limbajului de specialitate necesar în comunicare și în întocmirea documentelor, referatelor și a lucrărilor de specialitate le oferă posibilitatea de a activa în toate domeniile ce cuprind organizarea, administrația, conducerea activităților de educație fizică și sport.

Data:
03.10.2012

Titular curs,
Lect.univ.dr.GHEORGHE SABĂU
gsabau@ubv.ro gsabau05@yahoo.com

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	“BOGDAN VODĂ” din CLUJ-NAPOCA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Specializarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

I.

Denumire disciplină	METODICA DISCIPLINELOR SPORTIVE – ATLETICE (1)
----------------------------	---

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
E 1105	1	DD	2	0	0	1

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	x		

IV.

Titular disciplină			
	Curs	Seminar	Lucrări practice
Numele și prenumele			Crăciun Ioana Melania
			UBV
Catedră/Departament			EFS
Titlul științific			
Gradul didactic			Asistent universitar
Încadrarea (norma de bază/asociat)			Normă de bază
Vârsta			38

V.

Obiectivele disciplinei:
<ul style="list-style-type: none"> – Formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor predării atletismului în vederea perfecționării dezvoltării fizice generale și specifice; – Însușirea și consolidarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor predării atletismului ca mijloc important al educației fizice școlare.

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Lucrări practice	
1. Însușirea și consolidarea exercițiilor din școala alergării;	1
2. Însușirea și consolidarea exercițiilor din școala săriturii;	1
3. Însușirea și consolidarea exercițiilor din școala aruncării	1
4. Învățarea tehnicii startului de jos și lansării din start;	1
5. Consolidarea tehnicii startului de jos și lansării de la start;	1
6. Învățarea tehnicii startul din picioare;	1
7. Consolidarea tehnicii startul din picioare;	1
8. Învățarea tehnicii alergării pe finis și sosirii	1
9. Consolidarea tehnicii alergării pe finis și sosirii;	1
10. Învățarea tehnicii alergării de viteză;	1
11. Consolidarea tehnicii alergării de viteză	1
12. Învățarea tehnicii alergării accelerate;	1
13. Consolidarea tehnicii alergării accelerate;	1
14. Învățarea tehnicii pasului alergător de semifond/fond;	1

VII.

Bibliografie
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ardelean, T., - Particularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism, Ed. IEFS, București, 1990. 2. Bran, E.L., - Metodica predării exercițiilor de atletism, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1965.

3. Crăciun, M., Albu, P. – Atletism, Curs de bază, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2010
4. Nagy, A., Sabău, I., - Atletism – aruncări, Ed. Stadion, București, 1971.
5. Tatu, T., Sabău, I., Stănescu, I., - Atletism – tehnica probelor, Ed. ANEFS, București, 1994.

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Lucrări practice	- Cursurile se desfășoară pe terenul de atletism, sub forma unor lecții practico-metodice în care studenții își însușesc liniile metodice de predarea tehnicii probelor atletice, urmărindu-se respectarea principiilor metodice de învățare

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Vp	- activitatea la orele de lucrări practice - promovarea normelor de control la lucrările practice	30% 70%

Abilități (competențe) dobândite de student:

- Cunoașterea și utilizarea corectă a termenilor specifici atletismului școlar;
- Realizarea de conexiuni între metoda predării atletismului în școală și obiectivele școlare, în scopul fundamentării corecte a deciziilor de optimizare a lecției de educație fizică și sport;
- Modelarea și algoritmizarea de metode și tehnici specifice predării atletismului în școală
- Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursurilor
- Capacitatea de a concepe proiecte de lecție și de a le derula în cadrul orelor practico-metodice de atletism
- Dezvoltarea capacității de a organiza și conduce competițiile atletice în școală
- Reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice;
- Implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată

Data:
3.10.2012

Titular curs,
Asist.univ. Crăciun Ioana Melania
e-mail: ioanamelania_craciun@yahoo.com

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	“ BOGDAN VODĂ ” CLUJ-NAPOCA
Facultatea	EDUCATIE FIZICĂ SI SPORT
Specializarea	EDUCATIE FIZICĂ SI SPORTIVĂ

I.

Denumire disciplină	METODICA DISCIPLINELOR SPORTIVE – GIMNICE (1)
----------------------------	--

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Lucrari practice	Proiect
E 1106	1	DD	2	-	-	1	-

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	X		

IV.

Titular disciplină				
	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
Numele și prenumele			Colțan Judith	
Instituția			UBV	
Catedră/Departament			EFS	
Titlul științific			Doctorand	
Gradul didactic			Lector universitar	
Încadrarea (norma de bază/asociat)			Asociat	
Vârsta			40	

V.

<p>Obiectivele disciplinei: Însușirea bazelor teoretice și a metodologiei de predare a gimnasticii de bază ca mijloc important al educației fizice școlare. Formarea cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor predării gimnasticii de bază în vederea perfecționării dezvoltării fizice armonioase și a principalelor calități motrice. Educarea capacității de organizare și conducere a colectivului Educarea simțului estetic și a expresivității mișcării</p>
--

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.3. Lucrări practice (dacă este cazul)	
1. Lecția teoretică: cerințele catedrei, prelucrarea normelor privind securitatea muncii; Acțiuni pe loc și din deplasare, formații de lucru, de deplasare, de adunare, deplasări în figuri, schimbării de formații și raport.	1
2. Poziții de baza ale corpului și poziții derivate din poziția de baza a corpului.	1
3. Poziții de baza pentru picioare și poziții derivate din poziția de baza pentru picioare.	1
4. Poziții de baza pentru brațe și mâini și poziții derivate din poziția de baza pentru brațe și mâini.	1
5. Mișcări ale corpului în axe și planuri pentru cap, trunchi, corp, membrele superioare și membrele inferioare.	1
6. Exerciții simple și complexe (combinate).	1
7. Exerciții pentru formarea ținutei corecte. Exerciții corective pentru picior plat și cifoza.	1
8. Exerciții pentru formarea ținutei corecte. Exerciții corective pentru spate plat, scolioza și lordoza.	1
9. Exerciții pentru dezvoltarea mobilității articulare și elasticității și supleții musculare.	1
10. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii spatelui și a abdomenului.	1
11. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii membrelor inferioare și superioare.	1

12 Exerciții pentru dezvoltarea echilibrului și orientării în spațiu.	1
13 Exerciții în perechi și grupuri mici.	1
14. Verificare – pregătirea fizică a studenților – probe și norme de control.	1
	1

VII.

Bibliografie

1. Fekete Janos (1996) – „Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri”, Ed. Librăriile Crican, Oradea, 1996.
2. Ileana Cornelia Rusu și colab., (1998) – „Gimnastica”, Cluj-Napoca.
3. Emilia Florina Grosu (2001) – „Elemente acrobatice și gimnice la sol și bârnă”, Cluj-Napoca.
4. Fesnic Ioan și Santa Ionel (2002) – „Săriturile în gimnastica școlară”, Cluj-Napoca.
5. Fesnic Ioan și Santa Ionel (2001) – „Gimnastica de bază”, Cluj-Napoca

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Lucrări practice	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cunoaștere și înțelegere 2. Cunoașterea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice gimnasticii. 3. Operarea corectă cu noțiunile specifice din gimnastica de baza. 4. Capacitatea de argumentare a importanței și efectelor prelucrării analitice a aparatului locomotor <ul style="list-style-type: none"> - Identificarea noțiunilor din bazele generale ale mișcării - Însusirea și folosirea corectă a terminologiei specifice gimnasticii. <p>Capacitatea de a identifica și descrie folosind terminologia specifică a pozițiilor fundamentale ale corpului precum și mișcările de bază și derivate ale segmentelor corpului</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Explicare și interpretare 6. Capacitatea de a identifica și descrie structuri de mișcări pentru prelucrarea analitică a aparatului locomotor Conștientizarea importanței preocupărilor constante în gimnastică privind ținuta corectă și estetică <ul style="list-style-type: none"> - Analiza efectelor efortului de diferite tipuri asupra organismului. 7. Capacitate de a distinge exercițiile pentru dezvoltarea forței de cele de dezvoltarea mobilității și ținutei 8. Instrumental - aplicative 9. Capacitatea de a executa acțiuni pe loc și din deplasare în cadrul exercițiilor de front și formații. 10. Capacitatea de a răspunde la comenzi și de a executa structuri de mișcări simple și combinate pe numărătoare și muzică Capacitatea de a executa pozițiile fundamentale ale corpului precum și pozițiile și mișările de bază și derivate ale segmentelor corpului cu parametrii diferiți. Capacitatea de a executa corect și cu ținută exerciții și structuri de mișcări de coordonare segmentară individual și în grup pe numărătoare sau muzică 11. Atitudinale Dezvoltarea responsabilității și a respectului față de regulile impuse în cadrul lecțiilor de gimnastică 12. Dezvoltarea interesului pentru îmbogățirea cunoștințelor teoretice din domeniul gimnasticii și a obișnuinței de practicarea gimnasticii zilnice. <ul style="list-style-type: none"> - Reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice, la observațiile și analizele făcute la sfârșitul lecțiilor de gimnastică precum și la sfârșitul semestrului - Implicarea în activități de observare și apreciere a marilor competiții de gimnastică pe plan național european sau mondial. 13. Abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii 14. Abilitatea de evaluare și autoevaluare

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Vp	<p>Cunostinte pentru nota 5 Capacitate de efort, motricitate generala exprimata cu usurinta in efectuarea miscarilor gimnice.(dobandite in semestrul 1), si prezenta la ore min. 70%</p> <p>Cunostinte pentru nota 10 Capacitate de efort, motricitate generala exprimata cu usurinta in efectuarea miscarilor gimnice, elasticitate, suplete si mobilitate articulara buna, coraborata cu terminologia corecta specifica gimnasticii. (dobandite in semestrul 1); prezenta la ore min. 70%</p>	

Abilități (competențe) dobândite de student:

Dezvoltarea capacității de conducere a lecțiilor practice cu teme din gimnastica

- Capacitatea de argumentare a importanței și efectelor prelucrării analitice a aparatului locomotor
- Capacitatea de a identifica și descrie folosind terminologia specifică a pozițiilor fundamentale ale corpului precum și mișcările de bază și derivate ale segmentelor corpului
- Capacitate de a distinge exercitiile pentru dezvoltarea forței de cele de dezvoltarea mobilității și ținute
- Capacitatea de a executa pozițiile fundamentale ale corpului precum și pozițiile și mișările de bază și derivate ale segmentelor corpului cu parametrii diferiți.
- Capacitatea de a executa corect și cu ținută exerciții și structuri de mișcări de coordonare segmentară individual și în grup pe numărătoare sau muzică
- Implicarea în activități de observare și apreciere a marilor competiții de gimnastică pe plan național european sau mondial.

Data:
03.10.2012

Titular curs,
Lect.univ. drd. Colțan Judith

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	“BOGDAN VODĂ” din CLUJ-NAPOCA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Specializarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

I.

Denumire disciplină	METODICA DISCIPLINELOR SPORTIVE – BASCHET (1)
----------------------------	--

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
E 1107	1	DD	2	0	0	2

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	x		

IV.

Titular disciplină			
	Curs	Seminar	Lucrări practice
Numele și prenumele			Jurcău Vasile
Instituția			UBV
Catedră/Departament			EFS
Titlul științific			Doctor
Gradul didactic			Lector universitar
Încadrarea (norma de bază/asociat)			Normă de bază
Vârsta			37

V.

Obiectivele disciplinei:
<ul style="list-style-type: none"> – însușirea acțiunilor tehnico-tactice individuale și colective specifice jocului de baschet; – formarea profilului de „bun executant” și „bun demonstrant” al principalelor acțiuni tehnico-tactice individuale și colective și a capacității de prezentare a traseului metodic al acestora, pentru a asigura pregătirea metodică necesară predării temelor de baschet din lecțiile de educație fizică; – însușirea cunoștințelor de bază din Regulamentul jocului de Baschet și de organizare a competițiilor școlare

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Lucrări practice	
– Prezentarea cerințelor, sarcinilor și obligațiilor la disciplina BASCHET/SEMESTRUL – Verificarea potențialului tehnico-tactic al studenților prin:	2
<ul style="list-style-type: none"> • executarea unor procedee tehnice simple (ținerea, prinderea, conducerea mingii de baschet) • joc bilateral 	
– Mișcările fără minge în jocul de baschet:	2
<ul style="list-style-type: none"> • alergare • săriturile • schimbările de direcție 	
– Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice și a biomecanicii aferente lor:	
<ul style="list-style-type: none"> • Intrarea în posesia mingii: – prinderea mingii de baschet (de pe loc, din mers, din alergare) – preluarea mingii (cu o mână, cu două mâini) – Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: terenul de joc, mingea. 	
– Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice și a biomecanicii aferente lor:	2
<ul style="list-style-type: none"> • Intrarea în posesia mingii: – deposedarea adversarului de minge (din față, lateral, urmărire și prin interceptie, la preluare și după intrarea în posesie) 	

– Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: numărul jucătorilor, echipamentul jucătorilor.	
– Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice și a biomecanicii aferente lor: • Posesia mingii: – Protejarea mingii (stative și în timpul conducerii mingii) – Conducerea mingii (driblingul,pe loc,din mers,din alergare) – Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: arbitrul, arbitrii asistenți, durata meciului.	2
– Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice și a biomecanicii aferente lor: Posesia mingii: – depășirea adversarului, prin fentă ,prin driling cu mâna stângă,mâna derapta) – Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: aruncarea de început și începerea a jocului, mingea în joc și afară din joc.	2
– Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice și a biomecanicii aferente lor: • Transmiterea mingii: – Pasarea mingii(cu două mâini de la piept,cu o mână,cu pământul,pase speciale) – Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: Marcarea unui punct ,sncțiune de 3 secunde.	2
– Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice și a biomecanicii aferente lor: • Aruncările la coș – aruncarea mingii de baschet (de pe loc, din alergare sau săritură, din apropierea de panou,dela semidistanță,dela distanță) – Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: greșelile personale,greșelile tehnice și comportamentul nesportiv.	2
– Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice și a biomecanicii aferente lor: • Tehnica jocului de baschet: – Procedee tehnice de apărare (fără minge – poziția fundamentală, plasamentul și deplasările în teren, cu mingea – prinderea, aruncarea la coș, recuperare mingii,defensivă,ofensivă) – Procedee tehnice de atac (pasarea mingii ,conducerea mingii aruncarea mingii la coș) – Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: aruncările libere, repunerea mingii de la margine.	2
– Deprinderile tehnico-tactice și principalele acțiuni în atac,a jucătorilor fundaș,extreme si jucători pivoti	2
– Deprinderile tehnico-tactice și principalele acțiuni în apărare, apăre în zonă,om la om,apărarea în presig– Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: – Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: atribuțiile scorerului,regula celor 24 de secunde	2
– Disciplina baschet în programa claselor I-IV: obiective, structuri de exerciții, mijloace de realizare a acestora; – Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: teren redus minibaschet.	2
– Disciplina baschet în programa claselor V-VIII: obiective, structuri de exerciții, mijloace de realizare a acestora; – Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: modul de organizare a competițiilor școlare în sistem turneu și eliminatoriu.	2
– Selecția, instruirea și participarea în competițiile școlare – Simulare V.P. – Regulament (Legile jocului)/Arbitraj:recapitulare, adnotări și comentarii finale.	2
Lecție de evaluare: Verificare Practică: – Demonstrarea și explicarea biomecanicii a două procedee tehnice și a mijloacelor pentru învățarea lor – Corectitudinea aplicării deprinderilor tehnico-tactice și integrarea în jocul bilateral – Aprecieri finale - semestru	2

VII.

Bibliografie

1. HRIȘCĂ A,PREDESCU T – ÎNVĂȚAREA JOCULUI DE BASCHET –ed de. Sport Turism 1970
2. HRIȘCĂ A,NEGULESCU C – TEHNICA ȘI TACTICA INDIVIDUALĂ – Ed.Sport Turism,1981
3. TEODORESCU L –*BASCHET – TEORIE ȘI METODICĂ* –Ed. Sport Turism 1979
4. VASILESCU L,NEGULESCU C – *CAIET DE LUCRĂRI DE LUCRĂRI PRACTICE* –Univ. București

1970

5. ROMAN GH, POP N – *CURS DE BASCHET – F.E.F.S. Cluj Napoca.1998*
6. MOISIN V – *BASCHET – TEORIE ȘI METODICĂ- Ed. Napoca <star,2006*
7. MOISIN V – *BASCHET – TACTICA COLECTIVĂ –ed. Napoca <star,2006*

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Lucrări practice	- Cursurile se desfășoară în sala de sport, sub forma unor lecții practico-metodice în care studenții își însușesc liniile metodice de predarea jocului de baschet în școală, urmărindu-se respectarea principiilor metodice de învățare

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Vp.	- activitatea la orele de lucrări practice - promovarea normelor de control la lucrările practice	30% 70%

Abilități (competențe) dobândite de student:

- Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor specifice jocului de baschet, a noțiunilor de regulament;
- Alegerea celor mai potrivite metode și mijloace pentru îndeplinirea obiectivelor specifice educației fizice în general și ale jocului de baschet în particular;
- Formarea profilului de „bun executant” și „bun demonstrant” al principalelor acțiuni tehnico-tactice individuale și colective și a capacității de prezentare a traseului metodic al acestora, pentru a asigura pregătirea metodică necesară predării temelor de baschet din lecțiile de educație fizică
- Dezvoltarea capacității de analiză și sinteză specifice situațiilor concrete jocului de baschet;
- Formarea capacității de a reduce la o schemă sau un model principalele acțiuni tehnice și tactice specifice jocului de baschet;
- Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursurilor;
- Reacția pozitivă a studenților la sugestii, cerințe, sarcini didactice pe parcursul lecțiilor practico-metodice și teoretice;
- Formarea deprinderilor de practică individuală a acțiunilor specifice jocului de baschet și în afara orelor de curs;

Data:
3.10.2012

Titular curs,
Lect.univ. dr. Jurcău Vasile

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	“BOGDAN VODĂ” din CLUJ-NAPOCA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Specializarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

I.

Denumire disciplină	METODICA DISCIPLINELOR SPORTIVE – FOTBAL (1)
----------------------------	---

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
E 1108	1	DD	2	0	0	2

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	x		

IV.

Titular disciplină			
	Curs	Seminar	Lucrări practice
Numele și prenumele			Popa Horațiu Bogdan
Instituția			UBV
Catedră/Departament			EFS
Titlul științific			Doctorand
Gradul didactic			Lector universitar
Încadrarea (norma de bază/asociat)			Normă de bază
Vârsta			37

V.

Obiectivele disciplinei:
– Însușirea cunoștințelor și deprinderilor pentru predarea lecțiilor de educație fizică cu teme de fotbal în învățământul preuniversitar

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Lucrări practice	
Lecție cu caracter organizatoric: – Cunoașterea colectivului de studenți – Prezentarea cerințelor, sarcinilor și obligațiilor la disciplina FOTBAL/SEMESTRUL 1 – Verificarea potențialului tehnico-tactic al studenților prin: • executarea unor procedee tehnice simple (preluări, pase, tras la poartă)	2
– Mișcările fără minge în jocul de fotbal: • alergare • săriturile – Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice și a biomecanicii aferente lor: • Intrarea în posesia mingii: – oprirea mingii (cu talpa, latul, exteriorul, gamba, coapsa) – preluarea mingii (cu talpa, latul, șiretul-interior, plin, exterior, călcâiul, gamba, coapsa, abdomenul, pieptul, capul) – Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: terenul de joc, mingea.	2
– Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice și a biomecanicii aferente lor: • Intrarea în posesia mingii: – deposedarea adversarului de minge (din față, lateral, urmărire și prin interceptie, la preluare și după intrarea în posesie) – Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: numărul jucătorilor, echipamentul jucătorilor.	2
– Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice și a biomecanicii aferente lor:	2

<ul style="list-style-type: none"> • Posesia mingii: <p>– Protejarea mingii (statice și în timpul conducerii mingii)</p> <p>– driblingul (cu latul, șiretul-exterior, interior, plin, cu vârful labei piciorul și cu capul)</p> <p>– Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: arbitrul, arbitrii asistenți, durata meciului.</p>	
<p>– Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice și a biomecanicii aferente lor:</p> <p>Posesia mingii:</p> <p>– depășirea adversarului, prin fentă cu capul sau prin dribling , cu adversarul în față (schimbare de direcție, de depășire laterală, fentă de oprire etc.), în lateral (fentă de călcarea mingii și de biciclist), în spate (fentă de prelucrare laterală și întoarcere)</p> <p>– Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: lovitura de începere și de reluare a jocului, mingea în joc și afară din joc.</p>	2
<p>– Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice și a biomecanicii aferente lor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transmiterea mingii: <p>– lovirea mingii cu piciorul (cu latul, șiretul plin, interior și exterior, exteriorul, vârful, călcâiul și genunchiul)</p> <p>– Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: înscrierea unui gol, afară din joc (ofsaid).</p>	2
<p>– Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice și a biomecanicii aferente lor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transmiterea mingii: <p>– lovirea mingii cu capul (de pe loc, din alergare sau săritură, cu fruntea, părțile laterale și creștetul, cu diferite traiectorii)</p> <p>– aruncarea mingii de la margine (de pe loc și cu elan, cu poziția picioarelor pe aceeași linie sau cu unul în față celuilalt)</p> <p>– Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: faulturile și comportamentul nesportiv.</p> <p>– joc bilateral (arbitrat de studenți)</p>	2
<p>– Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice și a biomecanicii aferente lor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tehnica jocului portarului: <p>– Procedee tehnice de apărare (fără minge – poziția fundamentală, plasamentul și deplasările în teren, cu mingea – prinderea, boxarea, devierea, plonjonul, ieșirea din poartă și blocarea mingii)</p> <p>– Procedee tehnice de atac (transmiterea mingii rostogolite, aruncarea mingii cu mâna – cu traiectorie diferită, degajarea mingii cu piciorul de pe sol și din mână)</p> <p>– Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: loviturile libere, lovitura de pedeapsă (penalty), aruncarea de la margine.</p>	2
<p>– Deprinderile tehnico-tactice și principalele acțiuni în atac, pe teren redus (minifotbal) și normal</p> <p>– Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: lovitura de la poartă, lovitura de la colț.</p>	2
<p>– Deprinderile tehnico-tactice și principalele acțiuni în apărare, pe teren redus (minifotbal) și normal</p> <p>– Regulament (Legile jocului)/Arbitraj:</p> <p>– Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: loviturile indirect și directe, suprafața tehnică.</p>	2
<p>– Disciplina fotbal în programa claselor I-IV:</p> <p>obiective, structuri de exerciții, mijloace de realizare a acestora;</p> <p>– Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: teren redus</p>	2
<p>– Disciplina fotbal în programa claselor V-VIII:</p> <p>obiective, structuri de exerciții, mijloace de realizare a acestora;</p> <p>– Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: modul de organizare a competițiilor școlare în sistem turneu și eliminatoriu.</p>	2
<p>– Selecția, instruirea și participarea în competițiile școlare</p> <p>– Simulare V.P.</p> <p>– Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: capitulare, adnotări și comentarii finale.</p>	2
<p>Lección de evaluare: Verificare Practică</p> <p>Conținutul verificării:</p> <p>– Demonstrarea și explicarea biomecanicii a două procedee tehnice și a mijloacelor pentru învățarea lor</p> <p>– Corectitudinea aplicării deprinderilor tehnico-tactice și integrarea în jocul bilateral</p> <p>– Aprecieri finale - semestru</p>	2

VII.**Bibliografie**

1. CĂLINESCU, G., (2007), *Fotbal: teorie și metodică*, Craiova, Editura Universitaria;
2. CERNĂIANU, C., (2001), *Fotbal - manualul antrenorului profesionist*, București, Editura Rotech;
3. CIOLCĂ, S.M., (2006), *Tehnica și tactica jocului de fotbal: curs de bază*, București, Editura Fundației "România de Măine";
4. COLIBABA-EVULEȚ, D, BOTA, I., (1998), *Jocuri sportive. Teorie și metodică*, Editura Aldin, București;
5. COJOCARU, V., (2006), *Fotbal: aspecte teoretice și metodice*, București, Editura Cartea Universitară;
6. COMANITA, P., MARINOF, L., (2003), *Fotbal la copii și juniori*, Constanța, Editura Nautica;
7. IONESCU, I.V., BRINDESCU, S., (1999), *Fotbalul școlar: metodologia predării jocului de fotbal la jucătorii elevi cuprinși între 7-18 ani*, Timișoara, Editura Universității de Vest;
8. MOTROC, C.A., (2007), *Fotbal: probleme ale teoriei și metodicii antrenamentului*, București, Editura Bren;
9. MOTROC, I., (1996), *Fotbalul la copii și juniori*, Editura Didactică și Pedagogică, București;
10. NEȚA, GH., (2008), *Strategia performanței în fotbal*, Cluj-Napoca, Editura Dacia;
11. NEȚA, GH. (2005), *Bazele jocului de fotbal*, Cluj-Napoca, Editura Risoprint;
12. OANCEA, V.D., (2006), *Fotbal: curs de bază*, Brașov, Editura Universității "Transilvania";
13. STOICA, D., (2007), *Fotbal: curs de bază, studii de licență*, Craiova, Editura Universitaria;
14. STOICA, D., STROE, C.A., (2005), *Fotbalul în școală*, Craiova, Editura Universitaria;
15. TOTH, A., (2004), *Jocul de fotbal în școală*, Brașov, Editura Universității "Transilvania".

XXX, *Programa de învățământ pentru ciclul primar și gimnazial*

XXX, *Regulamentul jocului de fotbal*

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Lucrări practice	- Cursurile se desfășoară pe teren redus, cu gazon artificial, precum și pe teren regulamentar de fotbal sub forma unor lecții practico-metodice în care studenții își însușesc liniile metodice de predarea jocului de fotbal în școală, urmărindu-se respectarea principiilor metodice de învățare

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Vp	- activitatea la orele de lucrări practice - promovarea normelor de control la lucrările practice	30% 70%

Abilități (competențe) dobândite de student:

- Utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici disciplinei *FOTBAL*;
- Însușirea cunoștințelor și deprinderilor pentru predarea lecțiilor de educație fizică cu teme de fotbal în școală
- Însușirea și aplicarea următoarelor problematice:
 - o Conținutul și metodică predării tehnicii jocului de fotbal;
 - o Conținutul și metodică predării tacticii jocului de fotbal;
 - o Jocul de fotbal în educația fizică școlară;
 - o Legile jocului de fotbal.
 - o Cunoașterea și executarea acțiunilor individuale și colective de joc și a deprinderilor tehnico-tactice componente, specifice fazei de pregătire și finalizare a atacului;
 - o Cunoașterea și executarea acțiunilor individuale și colective de joc și a deprinderilor tehnico-tactice, componente, specifice fazei de apărare;
- Regulament, arbitraj, organizare: cunoașterea și interpretarea corectă a regulamentului de joc; formarea deprinderilor pentru a putea arbitra la nivelul competițiilor școlare și de juniori pe teren normal și redus (minifotbal); cunoștințe privind modul și sistemele de organizare a competițiilor, la nivelul copiilor și juniorilor.

Data:
3.10.2012

Titular curs,
Lect.univ. drd. Horațiu Bogdan Popa
e-mail: horepopa@yahoo.com

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	UNIVERSITATEA „BOGDAN VODĂ” din CLUJ NAPOCA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Specializarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

I.

Denumire disciplină	APLICAȚII DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ-SCHI ALPIN (1)
----------------------------	--

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
E 1109	1	DD	2	-	-	40

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	x	-	-

IV.

Titular disciplină	
	Lucrări practice
Numele și prenumele	Bogdan Tudor
Instituția	UBV
Catedră/Departament	EFS
Titlul științific	Doctor
Gradul didactic	Lector
Încadrarea	Normă de bază
Vârsta	38

V.

Obiectivele disciplinei

- Formarea deprinderilor motrice de baza specifice schiului: coborâri, frânări, cristianii cu rotație de pe linia pantei și din coborâre oblică.
- Însușirea de către studenți a unor cunoștințe teoretice și practico-metodice pentru învățarea schiului la copii și începători adulți.

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Lucrări practice	
☞ Acomodarea cu materialele de schi	
☞ Învățarea deplasării întoarcerilor și urcărilor	
☞ Învățarea coborârii directe și a frânării în plug	
☞ Consolidarea coborârii directe și a opririi în plug	
☞ Învățarea ocolirii cu frânare în plug din coborâre directă	
☞ Perfecționarea coborârii directe și a frânării în plug	
☞ Consolidarea ocolirii prin frânare în plug din coborâre oblică	
☞ Învățarea coborârii oblice	
☞ Învățarea coborâre directă cu frânarea în plug (plug frânat și alunecat) și ½ plug;	
☞ Învățare coborâre oblică cu ocolire spre deal prin frânare în plug;	
☞ Consolidare coborâre oblică;	
☞ Învățare ocolire spre vale prin frânare în plug, din coborâre oblică;	
☞ Consolidare ocolire cu frânare în plug din coborâre directă;	
☞ Consolidarea ocolirilor spre vale cu frânare prin plug;	
☞ Învățare stem-cristiania	
☞ Coborâre directă cu oprire prin cristianie cu rotație	
☞ Cristianii cu rotație spre vale, executate din coborâre oblică	
☞ Parcurgerea unor trasee marcate, prin cristianii cu rotație	
• Evaluare – cristianii cu rotații, legate	

VII.**Bibliografie**

- ✓ **Bogdan Tudor, Lazăr Lăcrimioara** – „Schi Alpin pentru copii”, Cluj Napoca, Editura Risoprint 2011
- ✓ **Fortu A, Carstocea V.** – *Metodica predării schiului*, Bucuresti IEFS 1985;
- ✓ **Matei I.** - *Schi alpin modern*, Ed. Sport-Turism, Bucuresti 1988;
- ✓ **Pașcu Sorin** – *Schi* curs Cluj Napoca UBB 1977;
- ✓ **Pașcu Sorin, Bogdan Tudor** – *Schi – metode și mijloace*, Cluj-Napoca, Ed. Risoprint 2003

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Lucrări practice	Procesul de didactic va avea la bază metode de predare și de învățare orientate spre student, pornind de la explicație, demonstrație, exersare, mergând spre învățarea prin descoperire dirijată

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Verificare practică	<p>Probă practică – care urmărește nivelul de cunoștințe practico-metodice asimilat în timpul orelor de lucrări practice.</p> <p>Cerințe pentru nota 5 – efectuarea de ocoliri cu frânare în plug, legate</p> <p>Cerințe pentru nota 10 – efectuarea de cristianii legate pe o pârtie cu înclinație medie, realizând explicit toate elementele componente ale cristianiei cu rotație.</p>	100%

Abilități (competențe) dobândite de student:

La terminarea lucrărilor practice, studenții vor cunoaște despre:

- ✓ Metodica învățării tehnicii de bază în schiul alpin
- ✓ Modul în care se coboară o pârtie, în condiții de siguranță, în funcție de nivelul de cunoștințe.
- ✓ Modul de conduită pe pârtie.

Data:

3.10.2012

Titular curs,

Lect. univ. dr. Tudor Bogdan
tbogdan@ubv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	UNIVERSITATEA “BOGDAN VODĂ” DIN CLUJ NAPOCA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Specializarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

I.

Denumire disciplină	LIMBĂ STRĂINĂ - ENGLEZĂ
----------------------------	--------------------------------

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
EB1110	1	DF	3	-	2	-	-

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)		x	

IV.

Titular disciplină				
	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
Numele și prenumele		Mărieș-Leș Gabriela		
Instituția		UBV		
Catedră/Departament		EFS		
Titlul științific		Doctor		
Gradul didactic		Lector universitar		
Încadrarea (norma de bază/asociat)		Normă de bază		
Vârsta		37		

V.

Obiectivele disciplinei

- cunoașterea unor tehnici de comunicare profesională în domeniu,
- însușirea temeinică a terminologiei de specialitate folosind texte din domenii specifice, exerciții de traducere și exerciții gramaticale,
- stăpânirea vocabularului de specialitate și importanța punerii în practică a noțiunilor învățate prin comunicare orală
- comunicării cursive în limba engleză

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. Ore/săpt.
VI.1. Curs (capitole/subcapitole)	
1. Getting personal information	2
2. Grammar Review: - recapitulare bazată pe cunoștințele studenților acumulate în anii de liceu - exerciții gramaticale și de vocabular	2
3. Grammar Review: - recapitulare bazată pe cunoștințele studenților acumulate în anii de liceu - exerciții gramaticale și de vocabular	2
4. Grammar focus on different topics: - Present Tense Simple and Continuous (exerciții gramaticale și exerciții de vocabular)	2
5. Objectives for Physical Education and Sports: vocabular și exerciții de fixare a terminologiei învățate	2
6. Past Tense Simple and Continuous (exerciții gramaticale și exerciții de vocabular)	2
7. The Olympic Games – Ancient vs. Modern Games (înțelegere text, traducere și comunicare pe baza informațiilor primite); însușire vocabular	2
8. Present Perfect Simple and Continuous (exerciții și traduceri cu toate timpurile verbale); Comunicare pe diverse teme liber alese	2
9. Speaking: - discuții libere pe baza diverselor activități ale studenților,	2

- teme alese de studenți	
10. Team Sports: Football (prezentare, discuții, vocabulary specific, exerciții)	2
11. American Football vs. Rugby vs. Soccer (speaking activity)	2
12. Handball: Game and Rules	2
13. Winter Sports	2
14. Final Revision: grammar and vocabulary	2

VII.

Bibliografie
6. Mărieș Leș Gabriela “ <i>L.E.S.S. – Limba engleză pentru studenți și specialiști în sport</i> “, Editura Cogito, Oradea, 2002
7. Stancu Victorița „ <i>Safe with English!</i> “, Ed. Niculescu, București, 2008
8. Alexander L.G. “ <i>English grammar practice</i> “, Longman, 1997
9. Stephens Mary “ <i>Practice advanced writing</i> “, Longman, 1997
10. Davy Elizabeth, Davy Karen “ <i>Exerciții pentru testul Toefl – Reading and vocabulary</i> “, Editura Teora,

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Seminar	Metode de predare folosite: brainstorming-ul, conversația, expunerea

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Vp	- test tip grila, având 5 exerciții, fiecare notat de la 1 la 10, nota finală fiind media punctelor obținute de către student - la nota finală se mai adaugă 1 punct pentru activitatea studentului din timpul semestrului (dacă este cazul)	90 10

Abilități (competențe) dobândite de student:

- studenții vor putea să discute liber pe baza diverselor teme de specialitate propuse (dezbateri despre sporturi și sportivi, etc)
- selectare de informații din diverse surse pentru argumentarea unei păreri referitoare la teme propuse
- dezvoltarea interesului studenților pentru limba și cultura engleză
- formarea deprinderilor de comunicare într-o limbă străină
- utilizarea diverselor surse de informare pentru realizarea diverselor teme propuse
- utilizarea materialelor auditive și vizuale
- dezvoltarea la studenți a capacității de evaluare și autoevaluare

Data:
30.09.2012

Titular curs,
Lect. Dr. Gabriela Mărieș Leș
e-mail: mariesles@yahoo.com