

FIȘA DISCIPLINEI

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

I.

Denumire disciplină	METODICA EDUCAȚIE FIZICE ȘI SPORTULUI
----------------------------	--

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
E 1201	2	DD	3	2	1	-	-

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Optională	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	Normă de bază		
Vârsta	52	52		

V.

Obiectivele disciplinei:
<ul style="list-style-type: none"> - Insusirea principiilor, metodelor și formelor de predare adaptate specificului educației fizice și sportului. - Formarea unui sistem de cunoștințe despre teoriile, principiile și legile care guvernează procesul de educație fizică și sport. - Aplicarea în cadrul seminariilor a cunoștințelor necesare planificării, conducerii și evaluării procesului instructiv-educativ la nivelul ciclului gimnazial. - Dobândirea de cunoștințe necesare organizării și conducerii competițiilor sportive la nivel de începători și avansați și a demersurilor necesare refacerii după efort. - Formarea unor deprinderi de utilizare eficientă a bibliografiei de specialitate.

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Curs (capitole/subcapitole)	
Cap. I Bazele generale ale metodicii educație fizice și sportului școlar 1.1 Obiectul, sarcinile și conținutul metodicii educației fizice și sportului școlar 1.2 Ramurile metodicii educației fizice și sportului școlar 1.3 Educația fizică, componenta de bază în procesul educațional	2 ore
Cap. II Funcțiile și obiectivele educației fizice și sportului 2.1 Funcția formativ – integrativă 2.2 Funcția igienică 2.3 Funcția cultural – educativă 2.4 Obiectivele educației fizice și sportului școlar	2 ore
Cap. III Principiile didactice 3.1 Principiul participării conștiente și active	2 ore

<p>3.2 Principiul accesibilitatii</p> <p>3.3 Principiul intuitiei</p> <p>3.4 Principiul sistematizarii si continuitatii</p> <p>3.5 Principiul legarii instruirii de cerintele activitatii practice</p> <p>3.6 Principiul insusirii temeinice</p>	
<p>Cap.IV</p> <p>Componentele procesului instructiv – educativ</p> <p>4.1 Cunoștințe de specialitate</p> <p>4.2 Indici armoniosi de dezvoltare morfologica si functionala</p> <p>4.3 Elementele de continut ale celorlalte laturi ale educatiei</p>	2 ore
<p>Cap. V</p> <p>Tehnologia didactica si strategii didactice</p> <p>5.1 Consideratii generale</p> <p>5.2 Metode si procedee de tip expozitiv – euristice</p> <p>5.3 Metode si procedee de tip evaluativ – stimulative (explicatia, expunerea, conversatia, demonstratia, repetarea, observatia, aprecierea activitatii)</p>	2 ore
<p>Cap. VI</p> <p>Forme de organizare a activitatii de educatie fizica in scoala</p> <p>6.1 Lectia forma de baza a organizarii procesului instructiv – educativ</p> <p>6.2 Cerintele didactice ale impartirii lectiei pe parti</p> <p>6.3 Continutul lectiei de educatie fizica</p> <p>6.4 Structura lectiei de educatie fizica</p> <p>6.5 Pregatirea profesorului pentru lectia</p> <p>6.6 Metodologia elaborarii conspectului de lectie</p> <p>6.7 Conducerea lectiei</p> <p>6.8 Tipologia lectiei</p>	2 ore
<p>Cap. VII</p> <p>Dinamica capacității de efort in lecția de educație fizică</p> <p>7.1 Oboseala – odihna</p> <p>7.2 Elementele care stau la baza dozarii efortului</p> <p>7.3 Criterii de apreciere a valorii efortului in lectie</p> <p>7.4 Posibilitatea de reglare a efortului in lectie</p> <p>7.5 Analiza lectiei</p>	2 ore
<p>Cap. VIII</p> <p>Calitățile motrice</p> <p>8.1 Definierea noțiunilor de capacități motrice</p> <p>8.2 Capacități coordinative</p> <p>8.3 Flexibilitate</p> <p>8.4 Viteza</p> <p>8.5 Forța</p> <p>8.6 Rezistența</p>	2 ore
<p>Cap.IX</p> <p>Deprinderile motrice</p> <p>9.1 Definierea principalelor noțiuni ale domeniului</p> <p>9.2 Senzații, percepții și reprezentări</p> <p>9.3 Clasificarea deprinderilor motrice</p> <p>9.4 Priceperi motrice</p>	2 ore
<p>Cap. X</p> <p>Criterii de apreciere ale valorii efortului in lecția de educație fizică</p> <p>10.1 Reglarea efortului în lecția de educație fizică</p>	2 ore
<p>Cap. XI</p> <p>Tendențe și orientări metodologice moderne în educație fizică și sport</p> <p>11.1 Problematizarea în educație fizică și sport</p> <p>11.2 Modelarea și instruirea programată</p>	2 ore

11.3 Algoritmizarea	
Cap. XII Metode și procedee metodice de verificare apreciere și notare 12.1 Observarea și aprecierea verbală 12.2 Chestionarea orală 12.3 Lucrările scrise 12.4 Examenele	2 ore
Cap. XIII Metodele didactice de instruire 13.1 Metodele verbale 13.2 Metodele intuitive 13.3 Metodele practice	2 ore
Cap. IV Conținutul și metodologia elaborării documentelor de planificare 14.1 Cerințe generale ale elaborării documentelor de planificare și evidență	2 ore
VI.2. Seminar (dacă este cazul)	
Efortul fizic și psihic în lecția de educație fizică	1
Componentele procesului instructiv educativ	1
Argumente în taxonomia principiilor didactice	1
Tipologia și structura lecției de educație fizică	1
Elementele de conținut ale celorlalte ramuri ale educației	1
Instruirea programată în educație fizică și sport	1
Metodica organizării activității de exersare	1
Metode și procedee metodice de verificare, evaluare și notare	1
Locul și rolul evaluării în cadrul succesiunii operațiilor de dirijare a lecției de educație fizică și sport	1
Factori care influențează evaluarea	1
Metodica organizării activității de exersare în lecția de educație fizică	1
Proiectarea activității didactice	1
Evidența în activitatea de educație fizică	1
Planificarea activităților de educație fizică și sportivă școlară	1
Bibliografie	
VII.	
<p>1. Albu, V., (1980) <i>Teoria educației fizice și sportului</i>, 11s, Constanta;</p> <p>2. Ardelean, T., (1981) <i>Fundamentarea teoretică și metodică generală a dezvoltării calitatilor motrice</i>, EFS București;</p> <p>3. Bucur, C., (1976), <i>Sinteza cursului de teoria și metodică educației fizice și sportului</i>, Timișoara;</p> <p>4. Carstea, G., (1993) <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i>, Edit. Univers;</p> <p>5. Carstea, G., (1997) <i>Educația fizică-teoria și bazele metodicii</i>, ANEFS, București;</p> <p>6. Chirita, G., (1977) <i>Pedagogie</i>, Edit. Sport-Turism;</p> <p>7. IONESCU, I.V., BRINDESCU, S., (1999), <i>Fotbalul școlar: metodologia predării jocului de fotbal la jucătorii elevi cuprinși între 7-18 ani</i>, Timișoara, Editura Universității de Vest;</p> <p>8. Dragnea, A., (1991) <i>Teoria și metodică dezvoltării calitatilor motrice</i>, ANEFS;</p> <p>9. Mitra, A., (1975) <i>Metodica educației fizice</i>, Edit. Sport-Turism;</p> <p>10. Sabău, Ghe., (2010) <i>Bazele generaler ale teoriei și didacticii educației fizice și sportului</i>, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca;</p> <p>11. Utiu, I., (1997) <i>Metodica educației fizice școlare</i>, Edit. Argonaut.</p>	
VIII.	
Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	Prelegerea; discuția interactivă; învățare prin descoperire; conversația
IX.	
Forme de activitate	Evaluare
	% din nota finală

Examen	<p>Modul de evaluare a cunoștințelor dobândite de student este reprezentat de examenul scris, tip grilă. Grila de evaluare conține 20 de întrebări care acoperă tematica cursului, modul de răspuns fiind identificat prin variante de răspuns (A, B, C, D) sau răspunsuri deschise. Fiecare răspuns corect echivalează cu 2 puncte (total 40 puncte.).</p> <p><i>Modul de evaluare a studentului la examen:</i> cunoștințe pentru nota 5: 10 puncte la grila de examen. cunoștințe pentru nota 6: 12 - 18 puncte la grila de examen. cunoștințe pentru nota 7: 20 - 26 puncte la grila de examen. cunoștințe pentru nota 8: 28 - 32 puncte la grila de examen. cunoștințe pentru nota 9: 34 - 36 puncte la grila de examen. cunoștințe pentru nota 10: 38 - 40 puncte la grila de examen</p>	100%
--------	---	------

<p>Abilități (competențe) dobândite de student:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aprofundarea cunoștințelor de specialitate - capacitate de comunicare corectă, fluentă și expresivă - capacitate de analiză și sinteză - dezvoltarea și promovarea învățării participative și creatoare - capacitatea de punere în practică a cunoștințelor asimilate - abilități de cercetare și creativitate - abilitatea de a colabora cu specialiști din alte domenii
--

Data:
3.10.2012

Titular curs,
Lect.univ. dr.Gheorghe Sabău
gsabau@ubv.ro, gsabau05@yahoo.com

FIȘA DISCIPLINEI

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

I.

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

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
E 1202	2	DF	4	1	1	-	-

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 domeniul 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. The winter holiday and Romanian traditions	2
2. Grammar and vocabulary review: - recapitulare bazată pe cunoștințele studenților acumulate în semestrul I - exerciții gramaticale și de vocabular	2
3. Grammar focus: - Nouns and Pronouns (exerciții gramaticale și exerciții de vocabular)	2
4. Winter Sports. Vocabulary exercises. Speaking activities – Individual sports: Skiing and skating	2
5. Winter Sports: rules and regulations in ice hockey. Vocabulary exercises. Speaking activities	2
6. Grammar: the adjective (grammar exercises). Word order exercises	2
7. Basketball: game and rules (vocabulary practice and grammar exercises)	2
8. Volleyball: game and rules (vocabulary practice and grammar exercises)	2
9. Sequence of tenses. Grammar exercises. Review of all tenses	2
10. Gymnastics: Aerobic, rhythmic and artistic gymnastics	2
11. Extrem sports	2

12. Developing the muscle system and the importance of fitness exercises. Speaking activities	2
13. Ways of avoiding sedentary life. Free discussion	2
14. Final Revision: grammar and vocabulary	2
VI.2. Seminar	
1. The winter holiday and Romanian traditions	
2. Grammar and vocabulary review: - recapitulare bazată pe cunoștințele studenților acumulate în semestrul I 1. - exerciții gramaticale și de vocabular	
3. Grammar focus: - Nouns and Pronouns (exerciții gramaticale și exerciții de vocabular)	
4. Winter Sports. Vocabulary exercises. Speaking activities – Individual sports: i. Skiing and skating	
5. Winter Sports: rules and regulations in ice hockey. Vocabulary exercises. Speaking activities	
6. Grammar: the adjective (grammar exercises). Word order exercises	
7. Basketball: game and rules (vocabulary practice and grammar exercises)	
8. Volleyball: game and rules (vocabulary practice and grammar exercises)	
9. Sequence of tenses. Grammar exercises. Review of all tenses	
10. Gymnastics: Aerobic, rhythmic and artistic gymnastics	
11. Extrem sports	
12. Developing the muscle system and the importance of fitness exercises. Speaking activities	
13. Ways of avoiding sedentary life. Free discussion	
14. Final Revision: grammar and vocabulary	

VIII.

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

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Examen (Colocviu)	- test tip grila, având 5 exerciții, fiecare notat de la 1 la 10, nota finală fiind media punctelor obținute de către student - la nota finala se mai adauga 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:
3.10.2012

Titular curs,
Lect. Dr. Gabriela Mărieș Leș
e-mail: mariesles@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 (2)
----------------------------	---

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
E 1203	2	DD	3	0	0	2

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			Asist. Univ.
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. Învățarea alergării în turnantă în grup și individual;	2
2. Învățarea tehnicii alergării pe teren variat;	2
3. Învățarea tehnicii alergării de ștafetă: predare/preluare;	2
4. Învățarea tehnicii alergării de garduri;	2
5. Consolidarea tehnicii alergării de ștafetă: predare/preluare	2
6. Consolidarea tehnicii alergării de garduri;	2
7. Învățarea tehnicii săriturii în lungime cu 1 ½ pași: <ul style="list-style-type: none"> – alergare pe elan – bătaie-desprindere – zbor-aterizare 	2
8. Consolidarea tehnicii săriturii în lungime cu 1 ½ pași: <ul style="list-style-type: none"> – alergare pe elan – bătaie-desprindere – zbor-aterizare 	2
9. Învățarea tehnicii săriturii în lungime cu pășire;	2
10. Consolidarea tehnicii săriturii în lungime cu pășire;	2

11. Învățarea tehnicii săriturii în înălțime prin pășire;	2
12. Consolidarea tehnicii săriturii în înălțime prin pășire;	2
13. Învățarea tehnicii aruncării mingii de oină: – priză – elan – aruncare – efort final.	2
14. Consolidarea tehnicii aruncării mingii de oină: – priză – elan – aruncare – efort final.	2

VII.

Bibliografie	
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;
- 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 (2)
----------------------------	--

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Lucrari Practice	Proiect
E 1204	2	DD	3	-	-	2	-

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
	X		

IV.

Titular disciplină				
	Curs	Seminar	Lucrari 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formarea unui sistem de cunostinte, priceperi și deprinderi specifice gimnasticii - Educarea capacitatii de organizare si conducere a colectivului - Dezvoltarea pe un plan superior a calitatilor motrice de baza specifice - Dezvoltarea fizica armonioasa si perfectionarea tinutei - Familiarizarea studentilor cu terminologia specifica gimnasticii - Obisnuirea cu acordarea ajutorului si asigurarii, in vederea prevenirii accidentelor - Inusirea tehnicii elementelor de baza - Educarea simtului estetic si a expresivitatii miscarii

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.3. Lucrări practice	
1. Consolidarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor învățate anterior (sem. I).	2
2. Învățarea exercițiilor cu parteneri pentru dezvoltarea mobilității și elasticității musculare.	2
3.Consolidarea exercițiilor cu parteneri.	
4. Complexe de exerciții cu parteneri pentru dezvoltarea forței și mobilității articulare	
5.Consolidarea exercițiilor cu banca de gimnastică complexe de exerciții folosite în școală.	2
6.Consolidarea exercițiilor utilitar aplicative: mers, alegare, sarituri si aruncari; respectiv târâre, cățărare, escaladare, transport de greutati.	2
7.Modul de alcătuire a parcursurilor aplicative.	2
8.Învățarea exercițiilor de dezvoltare a mobilității și forței la scara fixă.	
9.Consolidarea exercițiilor la lada de gimnastica.	2
10.Complexe de exerciții folosind mingea medicinala si cercul.	
11.Complexe de exercitii cu basotoane de gimnastica	2
12.Complexe de exercitii cu coarda de sarit	2
13.Verificare: conducerea unei secvențe de lecție cu temă dată.	

14.Verificare: Probe și norme de control	2 2 2 2 2
--	-----------------------

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 si Santa Ionel (2002) – „Sariturile in gimnastica scolara”, Cluj-Napoca.
5. Fesnic Ioan si Santa Ionel (2001) – „Gimnastica de baza”, Cluj-Napoca

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Lucrari practice	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei) 2. Capacitatea de a identifica caracteristicile gimnasticii și a defini gimnastica ca domeniu ca mijloc important a educației fizice Aplicarea limbajului de specialitate în utilizarea cunoștințelor teoretice. 3. Capacitatea de a descifra și descrie corect din punct de vedere terminologic exerciții și structuri de mișcare de diferite complexitate 4.Explicare și interpretare 5.Capacitatea de a selecta mijloace specifice gimnasticii și metode adecvate pentru rezolvarea anumitor sarcini privind dezvoltarea fizică generala si armonioasă 6. Capacitatea de a compune variante și programe de exerciții analitice pentru prelucrarea segmentară a aparatului locomotor 7. Capacitatea de a identifica exerciții specifice pentru formarea tinutei corecte si a atitudinii corecte a corpului 8.Instrumental - aplicative Capacitatea de exprimare a atitudinii estetice Capacitatea de a executa structuri motrice libere variate combinate si complexe respectând parametrii principali al mișcării(plan, axa, viteza, tempo, directie): Capacitatea de a executa exercițiile de dezvoltare fizică cu corectitudine și eficiență 9.Capacitatea de a crea,descrie și executa exerciții de dezvoltare fizică folosind aparate si obiecte specifice gimnasticii (banca de gimnastică, scara fixă, coarda de sărit,exercițiicu partener,exerciții aplicative,exerciții cu haltere mici e.t.c) 10 Atitudinale 11.Dezvoltarea interesului pentru gimnastică și a atitudinii pozitive față de lecțiile de gimnastică 12. Constientizarea rolului profesorului de gimnastica ca model de ținuta profesionala 13. Reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice; 14. Dezvoltarea capacitatii de evaluare si 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 2), si prezenta 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</p>	

	buna, coraborata cu terminologia corecta specifica gimnasticii, (dobandite in semestrul 2) si prezenta min. 70%	
--	---	--

Abilități (competențe) dobândite de student:

- **Dezvoltarea capacitatii de :**

- Aplicarea limbajului de specialitate în utilizarea cunoștințelor teoretice.

Capacitatea de a descifra și descrie corect din punct de vedere terminologic exerciții și structuri de mișcare de diferite complexitati

Capacitatea de a compune variante și programe de exerciții analitice pentru prelucrarea segmentară a aparatului locomotor

Capacitatea de a identifica exerciții specifice pentru formarea tinutei corecte si a atitudinii corecte a corpului

Capacitatea de a executa exercițiile de dezvoltare fizică cu corectitudine și eficiență

Capacitatea de a crea ,descrie și executa exerciții de dezvoltare fizică folosind aparate si obiecte specifice gimnasticii (banca de gimnastică, scara fixă, coarda de sărit, exerciții cupartner, exerciții aplicative, exerciții cu greutati mici e.t.c)

Abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.

Data:
3.10.2012

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(2)
----------------------------	---

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
E 1205	2	DD	3	2	0	1

III.

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

IV.

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

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.Curs	
I: Obiectivul teoriei și metodicii baschetului. Apariția, evoluția și caracteristicile jocului <ul style="list-style-type: none"> ✓ Istoricul jocului de baschet în România ✓ Caracteristicile generale ale jocului de baschet 	2
II: Tendențe și noutăți în dezvoltarea baschetului contemporan. Principalele școli de baschet <ul style="list-style-type: none"> ✓ Principalele părți constitutive ale baschetului ✓ Concepția de pregătire și joc 	2
III. Metodica predării jocului de baschet în școală și organizarea competițiilor <ul style="list-style-type: none"> ✓ Concepția de pregătire și de joc a echipelor școlare ✓ Etapa a I a și a II a ✓ Etapa a III a ✓ Etapa a IV și a V a 	2
IV. Sistematizarea conținutului tehnicii jocului de baschet. Analiza principalelor elemente tehnice din punct de vedere biomecanic și al eficienței lor <ul style="list-style-type: none"> ✓ Clasificarea elementelor și procedeele tehnice ✓ Jocul fără minge ✓ Jocul cu mingea 	2
V. Sistematizarea conținutului tacticii jocului de baschet. Analiza principalelor acțiuni colective și	2

a unor sisteme de atac și apărare ✓ Tactica jocului de baschet ✓ Elemente în subordine	
VI. Bazele tacticii în atac ✓ Principii ✓ Faze ✓ Factori ✓ Forme de organizare	2
VII. Tactica individuală în atac ✓ Acțiunile tactice individuale în atac ✓ Combinații tactice fundamentale ✓ Tactică colectivă de echipă	2
2VIII. Bazele tacticii în apărare ✓ Principii ✓ Faze ✓ Factori ✓ Forme de organizare	2
IX. tactica individuală în apărare ✓ Acțiuni tactice în apărare ✓ Combinații tactice fundamentale ✓ tactica colective de echipă	2
X. Combinații fundamentale în atac ✓ combinația tactică dă și du-te ✓ încrucișarea simplă ✓ blocaj , urmat de ieșirea din blocaj ✓ atacul în superioritate numerică	2
XI. Combinații fundamentale în apărare ✓ închiderea culoarului de pătrundere ✓ alunecarea ✓ flotarea ✓ aglomerarea ✓ schimbarea de adversar ✓ apărarea în inferioritate numerică	2
XII. Metodica învățării și perfecționării tehnicii ✓ metodică învățării paselor de pe loc și din mișcare ✓ metodică învățării aruncărilor la coș de pe loc, din mișcare, și din săritură	2
XIII. Metodica învățării și perfecționării tacticii ✓ Metodica învățării și perfecționării tacticii colective fundamentale ✓ Metodica învățării și perfecționării tacticii colective de echipă	2
XIV. regulamentul oficial al jocului de baschet(extrase)	2
VI.2. Lucrări practice	
1. Bazele tacticii în apărare	1
2. Tactica individuală în atac	1
3. Acțiuni tactice individuala în atac	1
4. Combinații fundamentale în atac(intere 2- 3 jucători)	1
5. Tactica colectivă în atac(sistem de joc)	1
6. Bazele tacticii în apărare	1
7. Tactica individuală în apărare	1
8. Acțiuni individuale în apărare	1
9. Combinații tactice în apărare	1
10. Metodica învățării tacticii individuale	1
11. Metodica învățării combinațiilor tactice	1
12. Metodica învățării tactici colective de echipă	1
13. Regulamentul jocului de baschet (foaia de arbitraj) completarea lui individuală	1

14.probe practice	1
-------------------	----------

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
Curs	- Cursurile se desfășoară în sala de curs, sub forma unor prelegeri folosindu-se mijloace audio-video
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
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 înțelegerea noțiunilor specifice jocului de baschet, a noțiunilor de regulament;
- Înțelegerea relațiilor de colaborare și adversitate și conexiunilor care există între participanții la jocul de baschet
- 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;
- 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 (2)
----------------------------	---

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
E 1206	2	DD	3	2	0	1

III.

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

IV.

Titular disciplină			
	Curs	Seminar	Lucrări practice
Numele și prenumele	Neța Gheorghe		Popa Horațiu Bogdan
Instituția	UBV		UBV
Catedră/Departament	EFS		EFS
Titlul științific			Doctorand
Gradul didactic	Profesor universitar		Lector universitar
Încadrarea (norma de bază/asociat)	Asociat		Normă de bază
Vârsta	77		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. Curs	
- Evoluția și organizarea jocului de fotbal - Obiectivul teoriei și metodicii jocului de fotbal	2
- Descrierea jocului de fotbal - Caracteristicile jocului de fotbal	2
TEHNICA JOCULUI DE FOTBAL - Tehnica și factorii de joc - Caracteristicile tehnicii în jocul de fotbal CONȚINUTUL TEHNICII - Sistematizarea tehnicii jocului <ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni de motricitate specifice fără minge • Elementele tehnicii de bază - Sistematizarea și analiza biomecanică a elementelor și procedeele tehnice	2
A) INTRAREA ÎN POSESIA MINGII <ul style="list-style-type: none"> • Oprirea – preluarea – deposedarea de minge 	2
B) CONTROLUL ȘI DIRIJAREA MINGII <ul style="list-style-type: none"> • Protejarea și conducerea mingii și mișcarea înșelătoare (fentele) 	2
C) TRANSMITEREA MINGII <ul style="list-style-type: none"> • Lovirea mingii cu piciorul și capul și aruncarea mingii de la margine 	2
D) TEHNICA JOCULUI PORTARULUI	

- ETAPELE ÎNVĂȚĂRII ȘI PERFEȚIONĂRII TEHNICII - METODELE PROCESULUI DE PREGĂTIRE	2
TACTICA JOCULUI DE FOTBAL - Relația tacticii cu factorii de joc - Caracteristici și cerințe ale tacticii de joc CONȚINUTUL TACTIC AL JOCULUI 1. Sistemul de joc (evoluție și caracteristici)	2
- Concepția de joc (caracteristici și trăsături în atac și apărare) - Modelul jocului - Modelul jucătorului	2
2. MOMENTE FUNDAMENTALE ALE JOCULUI - Atacul • Fazele atacului • Formele atacului colectiv (caracteristici – mijloace) - Recuperarea - Apărarea • Fazele apărării • Formele apărării colective (avantaje – dezavantaje)	2
- Fazele fixe ale jocului 3. RELAȚII TACTICE DE JOC (colaborare și adversitate în atac și apărare)	2
- Mijloace pentru pregătirea tactică (individuală și colectivă în atac și apărare) - Metodica și etapele pregătirii tacticii	2
JOCUL DE FOTBAL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR	2
- Fotbalul, mijloc al educației fizice școlare (învățământul primar, gimnazial și liceal) - Pregătirea echipelor reprezentative școlare (organizare, instruire, participare în competiții)	2
VI.2. Lucrări Practice	
Prezentarea cerințelor, sarcinilor și obligațiilor la disciplina FOTBAL (SEMESTRUL 2). – Fazele fundamentale ale jocului: <u>Fazele atacului:</u> 1.recuperarea posesiei mingii și trecerea din apărare în atac; 2.pregătirea și desfășurarea atacului; 3.finalizarea atacului); – Cerințe și reguli tactice specifice zonelor terenului de joc, în atac; <u>Fazele apărării:</u> 1.pierderea posesiei mingii și recuperarea posesiei mingii; 2. replierea rapidă, organizarea apărării; 3.organizarea apărării imediate, lupta pentru recuperarea posesiei mingii și apărarea porții proprii; – Cerințe și reguli tactice specifice zonelor terenului de joc, în apărare;	1
Conținutul tehnico-tactic al jocului în acțiunile de pregătire a atacului și metodica învățării și perfecționării principalelor acțiuni de joc în pregătirea atacului.	1
Conținutul tehnico-tactic al jocului în acțiunile de finalizare a atacului și metodica învățării și perfecționării principalelor acțiuni de joc	1
<u>Organizarea tactică a jocului de fotbal: Formele atacului:</u> – contraatacul; – atacul rapid; – atacul combinativ (pozițional);	1
Organizarea tactică a jocului de fotbal. Recuperarea posesiei mingii: Mijloacele pentru recuperarea (informarea în teren, anticiparea fazei, presingul, marcajul, tatonarea, reorganizarea prin repliere, grupul defensiv supranumeric).	1
Conținutul tehnico-tactic al jocului în acțiunile de apărare și metodica învățării și perfecționării principalelor acțiuni de joc în apărare.	1
<u>Organizarea tactică a jocului de fotbal: Formele apărării:</u> – apărarea în zonă – apărarea om-la-om – apărarea combinată	1
<u>Conținutul tactic al jocului de fotbal în atac:</u> <u>Mijloace de colaborare:</u>	1

<ul style="list-style-type: none"> – transmiterea mingii (pase diferite ca distanță, tărie, direcție și traiectorie); – combinația tactică simplă(circulația mingii în formații mici de 2-3 jucători); – circulația tactică (cu și fără minge) după trasee stabilite; – jocul pe fază (susținerea jucătorului cu mingea de către 2-3 jucători); – schimbul de locuri; – schema tactică, la fazele fixe; 	
<p><u>Conținutul tactic al jocului de fotbal în atac:</u></p> <p><u>Mijloace de adversitate</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – demarcajul; – depășirea adversarului; – schimbarea oportună a unor acțiuni; – interferența zonelor prin circulație organizată 	1
<p><u>Conținutul tactic al jocului de fotbal în apărare.</u></p> <p><u>Mijloace de colaborare:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – dublajul; – dublajul multiplu; – suplinirea; – schimbul de zone sau locuri; – schimbul de marcaj; sprijinul; 	1
<p><u>Conținutul tactic al jocului de fotbal în apărare.</u></p> <p><u>Mijloace de adversitate</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – marcajul (strict, la supraveghere) – tatonare; – presingul; replierea; – aglomerarea; deposedarea adversarului de minge (prin interceptie sau direct); <p>organizarea apărării la fazele fixe;</p>	1
<p>Conținutul tactic al jocului de fotbal în apărare.</p> <p>Mijloace de adversitate :</p>	1
<p>Disciplina FOTBAL în învățământul preuniversitar (pe cicluri): obiective, structuri de exerciții, mijloace de realizare a acestora.</p> <p><u>Pregătirea echipei reprezentative școlare (organizare, instruire)</u></p>	1
<p>Lecție de evaluare: Verificare practică: Conținutul verificării:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Demonstrarea și explicarea a două acțiuni de joc, între 2-3 jucători, în faza de pregătire sau finalizare a atacului. – Executarea unui complex tehnico-tactic: degajare (pe sus cca. 20 m) + preluare (în cercul de la centrul terenului) + un-doi (8-10 m) + conducerea mingii printre 5 jaloane (2,5 m interval) + deschidere (pe sus) + centrare + finalizare (directă din spațiul 16-11 m, cu piciorul). – Îndeplinirea unor sarcini de joc, în jocul bilateral pe teren normal. – Aprecieri finale 	1

VII.

Bibliografie selectivă
<ol style="list-style-type: none"> 1. CĂLINESCU, G., (2007), <i>Fotbal: teorie și metodică</i>, Craiova, Editura Universitaria; 2. CIOLCĂ, S.M., (2006), <i>Tehnica și tactica jocului de fotbal: curs de bază</i>, București, Editura Fundației “România de Mâine”; 3. COLIBABA-EVULEȚ, D, BOTA, I., (1998), <i>Jocuri sportive. Teorie și metodică</i>, Editura Aldin, București; 4. COJOCARU, V., (2006), <i>Fotbal: aspecte teoretice și metodice</i>, București, Editura Cartea Universitară; 5. COMANITA, P., MARINOF, L., (2003), <i>Fotbal la copii și juniori</i>, Constanța, Editura Nautica; 6. IONESCU, I.V., BRINDESCU, S., (1999), <i>Fotbalul școlar: metodologia predării jocului de fotbal la jucătorii elevi cuprinși între 7-18 ani</i>, Timișoara, Editura Universității de Vest; 7. MOTROC, C.A., (2007), <i>Fotbal: probleme ale teoriei și metodicii antrenamentului</i>, București, Editura Bren; 8. MOTROC, I., (1996), <i>Fotbalul la copii și juniori</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București;

9. NEȚA, GH., (2010), *Caiet de lucrări practico-metodice - fotbal*, UBV;
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”.
16. ****, *Programa de învățământ pentru ciclul primar și gimnazial*
17. ****, *Regulamentul jocului de fotbal*

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	– Cursurile se desfășoară în sala de curs, sub forma unor prelegeri folosindu-se mijloace audio-video
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
Examen	Verificarea se va face sub forma unui examen tip grila in care se vor verifica cunostintele dobandite, notarea urmand sa se faca in functie de corectitudinea raspunsurilor	

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 problematici:
 - Conținutul și metodică predării tehnicii jocului de fotbal;
 - Conținutul și metodică predării tacticii jocului de fotbal;
 - Jocul de fotbal în educația fizică școlară;
 - Cunoașterea și executarea acțiunilor individuale și colective de joc și a deprinderilor tehnico-tactice componente, specifice fazei de pregătire și finalizare a atacului;
 - 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,
Prof. Univ. Neța Gheorghe
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	METODICA DISCIPLINELOR SPORTIVE MONTANE - SCHI ALPIN (2)
----------------------------	---

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
E 1207	2	DD	2	1	-	-	-

III.

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

IV.

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

V.

Obiectivele disciplinei
✓ Însușirea de către studenți a unor cunoștințe teoretico-metodice pentru învățarea schiului la copii și începători adulți.
✓ Asimilarea de către studenți a unui bagaj de cunoștințe teoretice legat de formarea de prinderilor motrice, metodelor de predare a schiului, a particularităților copiilor de diferite vârste, noțiuni elementare de regulament din schiul competițional.

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Curs (capitole/subcapitole)	
☞ Istoricul dezvoltării schiului în Europa și în România.	1
☞ Evoluția formei schiului	1
☞ Evoluția tehnicii schiului	
☞ Bazele generale ale metodicii învățării schiului	1
☞ Succesiunea metodică a învățării coborârilor. Tipurile de coborâre	1
☞ Frânările cu schiurile – procedee.	1
☞ Metode și mijloace pentru învățarea și perfecționarea ocolirilor	1
☞ Particularitățile predării schiului la diferite categorii de vârstă	1
☞ Organizarea concursurilor și regulamentele de desfășurare	1
☞ Particularitățile probelor alpine - proba de slalom,	1
☞ Particularitățile probelor alpine – proba de slalom uriaș	1
☞ Particularitățile probelor alpine proba de slalom super uriaș, proba de coborâre,	1
☞ Caracteristicile probelor de combinata alpina, nordica	1
☞ Particularitățile probelor de biatlon și sărituri cu schiurile	1
✓ Repetarea tematicii pentru examen	1

VII.

Bibliografie

- ✓ **Bogdan Tudor, Lazăr Lăcrimioara** – „Schi Alpin pentru copii”, Cluj Napoca, Editura Risoprint 2011
- ✓ **Fortu A, Carstocea V.** – *Metodica predării schiului*, București IEFS 1985;
- ✓ **Matei I.** - *Schi alpin modern*, Ed. Sport-Turism, București 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
Curs	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
Examen (Colocviu)	Lucrare scrisă	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	“BOGDAN VODĂ” din CLUJ-NAPOCA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Specializarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

I.

Denumire disciplină	METODICA DISCIPLINELOR SPORTIVE MONTANE – TURISM ȘI ORIENTARE SPORTIVĂ – STAGIU COMASAT
----------------------------	--

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
E 1208	2	DD	2	1	0	40

III.

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

IV.

Titular disciplină			
	Curs	Seminar	Lucrări practice
Numele și prenumele	Jurcău Vasile		Jurcău Vasile
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		Normă de bază
Vârsta	37		37

V.

Obiectivele disciplinei:
- dezvoltarea de către studenți a capacității de organizare și conducerea a excursiilor școlare; - dezvoltarea spiritului de ocrotire a naturii.

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore
VI.1. Curs	
Curs introductiv privind notiunea de turism	1
Noțiuni privind organizarea și conducerea excursiilor școlare	2
Documentele privind organizarea unei excursii școlare	1
Organizarea și conducerea drumeției școlare	2
Documentarea și planificarea excursiei școlare	1
Noțiuni privind echipamentul necesar unei drumeții sau excursii școlare	1
Parcurgerea traselor în grup organizat	1
Noțiuni de orientare în teren folosind harta și busola.	2
Acordarea primului ajutor în caz de accidentări în timpul excursiilor	1
Organizarea taberei de corturi	1
Noțiuni de ecologie montană.	1
VI.2. Lucrări practice	
– Noțiuni privind organizarea și conducerea excursiilor școlare	4
– Documentele privind organizarea unei excursii școlare	
– Organizarea și conducerea drumeției școlare	4
– Documentarea și planificarea excursiei școlare	
– Noțiuni privind echipamentul necesar unei drumeții sau excursii școlare	6
– Parcurgerea traselor în grup organizat	

<ul style="list-style-type: none"> - Noțiuni de orientare în teren folosind harta și busola. - Acordarea primului ajutor în caz de accidentări în timpul excursiilor 	6
<ul style="list-style-type: none"> - Organizarea taberei de corturi - Noțiuni de ecologie montană. 	20

VII.

Bibliografie
<ol style="list-style-type: none"> 1. Duma, E., Jaradat M. (2009) – <i>Curs de igienă și prim ajutor</i>, UBV, Cluj-Napoca 2. Giurcăneanu, C., Vodă, C. (1983) – <i>Îndrumător metodic pentru organizarea activităților turistice cu elevii</i>, Ed. Didactică și Pedagogică, București 3. Viehmann, I. (2001) – <i>Ecologie</i>, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none"> - Cursurile se desfășoară sub forma unor lucrări practico-metodice în cadrul unor drumeții, excursii și tabere de corturi în care se vor ține prelegeri privind noțiunile teoretice specifice cursului

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Colocviu	<ul style="list-style-type: none"> - activitatea la orele de lucrări practice - promovarea testelor de verificare a cunoștințelor dobândite dealungul cursului practico-metodic 	<p>30%</p> <p>70%</p>

Abilități (competențe) dobândite de student:

- Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor de turism și orientare sportivă
- Dezvoltarea capacității de a organiza și conduce o excursie școlară
- Dezvoltarea capacității de orientare în teren
- Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursurilor;
- Abilități de cercetare, creativitate;
- Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile privind protecția mediului înconjurător,
- angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare
- reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice;
- implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată;
- Abilitatea de a colabora cu specialiști din alte domenii.

Data:
3.10.2012

Titular curs,
Lect. univ. dr. Vasile Jurcău
e-mail: jurcauvasile@yahoo.com

FIȘA DISCIPLINEI

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

I.

Denumire disciplină	EXPRESIE CORPORALĂ ȘI COMUNICARE MOTRICĂ - DANS
----------------------------	--

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
E 1209	2	DS	4	1	0	1

III.

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

IV.

Titular disciplină			
	Curs	Seminar	Lucrări practice
Numele și prenumele	Popa Horațiu		Crăciun Melania
Instituția	UBV		UBV
Catedră/Departament	EFS		EFS
Titlul științific	Doctorand		
Gradul didactic	Lector universitar		Asistent universitar
Încadrarea (norma de bază/asociat)	Norma de bază		Norma de bază
Vârsta	37		38

V.

Obiectivele disciplinei:
<ul style="list-style-type: none"> – Formarea unor noțiuni de specialitate, prin includerea unor termeni specifici expresiei corporale și comunicării motrice, care să faciliteze abordarea științifică a problematicii acestui domeniu. – Cunoașterea de către fiecare student a noțiunilor teoretice ce definesc disciplina – Expresie corporală și comunicare motrică. – Formarea deprinderilor de comunica motric și de a înțelege aspectele de legătură dintre expresia corporală și comunicarea motrică. – Dezvoltarea capacității de a asimila cunoștințe teoretice și practice necesare pentru a putea aplica un set de metode și mijloace ce vor permite o abordare a problematicii globale a expresiei corporale și a comunicării motrice.

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Curs	1
1. Mijloace tehnice specifice de acționare corporală	1
2. Redarea expresiei corporale în diferite situații cerute-cu temă	1
3. Mijloace specifice gimnasticii aerobice	1
4. Euritmia. Mijloace specifice dansului sportiv	1
5. Exercițiile calistenice	1
6. Săriturile artistice	1
7. Pașii specifici gimnasticii aerobice	1
8. Pașii specifici dansului sportiv	1
9. Pașii specifici dansului de societate	1
10. Comunicarea motrică prin imitație	1
11. Feedback-ul în comunicarea motrică	1
12. Mijloace folosite în limbajul verbal	1
13. Mijloace folosite în limbajul nonverbal	1

14. Recapitulare	1
VI.2. Lucrări practice	
15. Mijloace tehnice specifice de acționare corporală	1
16. Redarea expresiei corporale în diferite situații cerute-cu temă	1
17. Mijloace specifice gimnasticii aerobice	1
18. Euritmia. Mijloace specifice dansului sportiv	1
19. Exercițiile calistenice	1
20. Săriturile artistice	1
21. Pașii specifici gimnasticii aerobice	1
22. Pașii specifici dansului sportiv	1
23. Pașii specifici dansului de societate	1
24. Comunicarea motrică prin imitație	1
25. Feedback-ul în comunicarea motrică	1
26. Mijloace folosite în limbajul verbal	1
27. Mijloace folosite în limbajul nonverbal	1
28. Verificare practică	1

VII.

Bibliografie	
1.	Melania Câmpean (1998) – „Gimnastica ritmica”, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport.
2.	Emilia Grosu (1999) – „Elemente de tehnica corporala”, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport.
3.	Macovei Sabina , Butu Oana(2002) –,Gimnastica ritmica in scoala”, Ed. Tipografica Bucuresti.
4.	Iakob Ileana (2010) –,Curs de gimnastica ritmica”, Cluj-Napoca, Univ. Babes-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport.

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 gimnasticii ritmice în școală, urmărindu-se respectarea principiilor metodice de învățare

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Colocviu	- activitatea la orele de lucrări practice - promovarea normelor de control la lucrările practice	30% 70%
<ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea și înțelegerea diferitelor abordări ale expresiei corporale și a rolului comunicării motrice. - Cunoașterea conceptului de expresie corporală și comunicare motrică. - Cunoașterea limbajului adecvat pentru realizarea unei comunicări motrice eficiente. - Acumularea de cunoștințe ce vor putea permite înțelegerea explicațiilor specifice expresiei corporale și comunicării motrice ca disciplină aplicativă fundamentală necesară și utilă atât studentului cât și viitorului profesor de educație fizică sau antrenor. 		

Data:
3.10.2012

Titular curs,
Lect. univ. drd. Popa Horațiu
Asist. Univ. Crăciun Melania

FIȘA DISCIPLINEI

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

I.

Denumirea disciplinei	ORGANIZAREA ȘI CONDUCEREA STRUCTURILOR SPORTIVE
------------------------------	--

II.

Structura disciplinei (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
E 1210	2	DS	2	1	1	

III.

Statutul disciplinei	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu X)		X	

IV.

Titular disciplină			
	Curs	Seminar	Lucrări practice
Numele și prenumele	Oltean Marius	Oltean Marius	
Instituția	UBV	UBV	
Catedră/Departament	EFS	EFS	
Titlul științific	Doctorand	Doctorand	
Gradul didactic	Lector universitar	Lector universitar	
Încadrarea (norma de bază/asociat)	Normă de bază	Normă de bază	
Vârsta	42	42	

V.

Obiectivele disciplinei:
<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea unei strategii adecvate privind edificarea unor baze sportive moderne și a unui management al acestora în concordanță cu evoluția actuală a pregătirii marilor performanțe și a desfășurării competițiilor sportive în cele mai bune condiții. • Dobândirea unui nivel de cunoștințe din domeniul igienei bazelor sportive și din cel al legislației sportive necesar protejării sănătății sportivilor și spectatorilor, precum și protejării mediului natural și a celui social din proximitatea bazei sportive.

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore / săpt.
VI.1 Curs	
Cap. I. Structura organizatorică a bazei sportive	
1.1. Definiție, rol, clasificare, spațiile și amenajările bazei sportive;	1
1.2. Serviciile, resursele umane și financiare ale bazei sportive;	
Cap. I. Structura organizatorică a bazei sportive	
1.3. Bazele sportive din proprietatea publică aflată în subordinea unor unități economice cu personalitate juridică de drept public: complexuri sportive naționale, unități județene din subordinea MTS (Agenția Națională pentru Tineret și Sport) pentru administrația bazelor sportive, unități ale învățământului public, unități ale altor variate instituții și întreprinderi;	1
1.4. Bazele sportive din proprietatea privată.	
Cap. II. Managerul general și echipa managerială a bazei sportive	
2.1. Prospecțiunea în cazul calificării bazelor sportiveș amplasare, condițiile mediului, gradul de utilizare, rentabilitatea, influențe asupra sănătății utilizatorilor etc.;	1
Cap. II. Managerul general și echipa managerială a bazei sportive	
2.2. Echipa managerială de la nivelul bazelor sportive cu personalitate juridică;	1
2.3. Echipa managerială de la nivelul unităților fără personalitate juridică.	
Cap. III. Construcții specifice bazelor sportive	1

3.1. Spații destinate pentru pregătirea sportivă (antrenament) și pentru competiția sportivă; 3.2. Vestiare; 3.3. Grup sanitar; 3.4. Cabinet medical;	
Cap. III. Construcții specifice bazelor sportive 3.4. Cabinet medical; 3.5. Spații pentru antrenori; 3.6. Construcții administrative: birou pentru manager, birou pentru serviciul financiar-contabil, spații pentru servicii tehnice (de întreținere), spații pentru aparate și materiale sportive, cantină-restaurant, bar de zi, spații pentru personalul sportiv, dormitoare, hoteluri ș.a.	1
Cap.4. Igiena bazelor sportive 4.1. Igiena bazelor sportive acoperite; 4.2. Igiena bazelor sportive în aer liber;	1
Cap.4. Igiena bazelor sportive 4.3. Igiena unor baze sportive speciale: bazine pentru înot și sărituri în apă, baze sportive de iarnă (patinoare, pârtii de schi, pârtii cu trambulină pentru sărituri cu schiurile).	1
Cap.5. Instalații specifice bazelor sportive 5.1. Sală de forță; 5.2. Sală sau terenuri pentru încălzire; 5.3. Sală pentru masaj;	1
Cap.5. Instalații specifice bazelor sportive 5.4. Bazin mic cu apă caldă pentru refacere; 5.5. Saună; 5.6. Spațiu de siguranță în jurul suprafețelor de desfășurare a antrenamentelor și competițiilor.	1
Cap.6. Protecția și securitatea activității sportivilor și a spectatorilor 6.1. Drumuri de acces; 6.2. Întreținerea specială a suprafețelor alunecoase din bazele sportive; 6.3. Protejarea stâlpilor, aparatelor sportive și a parapeților cu materiale pentru amortizarea șocurilor; 6.4. Protejarea sportivilor la săriturile din atletism și la aparatele de gimnastică sportivă;	1
Cap.6. Protecția și securitatea activității sportivilor și a spectatorilor 6.5. Protejarea suprafeței solului pentru exercițiile de la sol în gimnastica sportivă; 6.6. Controlul rezistenței mecanice a aparatelor la gimnastica sportivă, a barei halterelor, a variatelor materiale sportive (prăjină ș.a.); 6.7. Protejarea sectoarelor de aruncări la atletism; 6.8. Protejarea surselor de iluminat și a celor de încălzire.	1
Cap.VII. Aspecte administrativ-juridice ale managementului bazelor sportive 7.1. Elemente de legislație sportivă; 7.2. Elemente privind legislația poluării solului și apelor;	1
Cap.VII. Aspecte administrativ-juridice ale managementului bazelor sportive 7.3. Elemente privind legislația poluării fonice, chimice și de altă natură a localităților și clădirilor; 7.4. Elemente de legislație a persoanelor fizice.	1
VI. 2. Seminar	
1. Rolul prospecțiunii în amplasarea bazelor sportive de întreprindere în raport cu aceasta în funcție de direcția predominantă a curenților de aer	1
2. Avantajele și dezavantajele bazelor sportive acoperite și a celor descoperite pentru evoluția randamentului sportiv și a stării de sănătate a sportivului	1
3. Factori cauzatori de accidente sportive la bazele sportive acoperite	1
4. Factori cauzatori de accidente sportive (traumatisme și îmbolnăviri) în cazul bazelor sportive descoperite	1
5. Amenajări de bază (fundamentale), amenajări auxiliare (sanitare, administrative) și	1

amenajări pentru spectacole sportive (competiții)	
6. Condiții igienice generale ale bazelor sportive: amplasare, orientare, evacuarea apelor murdare și gunoaielor, căile de acces, alegerea terenului (solului) bazei sportive	1
7. Condiții igienico-sanitare speciale ale terenurilor sportive: solul, suprafața terenului, dimensiuni, utilajul sportiv de pe teren, spațiul pentru public, căi de acces, iluminare artificială	1
8. Condiții igienico-sportive pentru sălile sportive: podeaua, pereții, microclimatul sălii, cauzele vicierei aerului interior	1
9. Ventilația și parametri de acoperire a ei: volumul ventilației, coeficientul de ventilație și cubajul; ventilația naturală și cea artificială (sisteme de ventilație artificială); aprecierea eficienței ventilației	1
10. Influența ventilației asupra randamentului sportiv (performanței) și asupra stării de sănătate a sportivilor	1
11. Iluminatul sălilor sportive: natural și artificial; spațiul de siguranță	1
12. Cerințele igienico-sanitare ale bazelor de înot: bazine acoperite și bazine descoperite	1
13. Cerințele igienico-sanitare ale bazelor sportive pentru schi: terenul pentru amplasare; încăperi ale bazelor sportive pentru schi, întreținerea pârtiilor pentru schi	1
14. Cerințe igienico-sanitare pentru anexele social sanitare: grupul sanitar, grupul medical, grupul de refacere, anexele social sanitare pentru spectatori	1

VII.

Bibliografie

- Antonelli, V., Pietrangelli, M., Martinelli, G., Ceccarelli, R., Galluzzi, A. – *La gestione degli impianti sportivi*. In: „Spatziosport”, Rivista trimestriale di urbanistica, architettura e tecnologia per gli impianti sportivi – settembre, 1999, n.3, anno XVIII, Redazione: Stadio Olimpico – Tribuna Tenere – Foro Italico – 00194, Roma, Comitato Olimpico Nazionale Italiano. Material tradus și tipărit sub titlul de „*Managementul Bazelor Sportive*” de către Centrul de Cercetări pentru Problemele Sportului, al MTS în „Buletinul Informativ nr. 532-535/ian-apr/2000, București, România.
- Armstrong, M – (2001) *Manual al tehnicilor de Management*, Casa Cărții de Știință, Cluj.
- Chișu, V.A., Rotaru, Fl. – (2002) *Manualul specialistului în resurse umane*, Casa de Editură Irecson, București.
- Dougherty, N.Y., Diane Bonnano. – (1998) *Management principles in Sport and leisure services*, Cap. 11- **Time Management**, pp. 167-181, Copyright 1985 by Burgess Publishing Company Minneapolis, Minnesota, USA. Material publicat de MTS, Centrul de Cercetări pentru Problemele Sportului (trad. A. Bocoianes) în BI 513-515 (iul-aug-sep/1998), București.
- Lăzărescu, A. – (1999) *Management în Sport*, Ed. Fundației „România de Mâine”, ediția a II-a, București.
- Oltean, M. – (2006) *Legislație în activitatea de educație fizică și sport*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
- Osorhean, Macra, M, Purdea, D. – (2006) *Motivare, carieră, recompensare*, Ed. Dacia, Cluj-Napoca.
- Purdea, D., Samochiș, B., Jaradat, M. – (2003) *Managementul resurselor umane*, ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
- Todea, S.Fl. – (2003) *Managementul Educației Fizice și Sportului*, Ed. Fundației „România de Mâine”, București.
- Voicu, A.V. – (1998) *Managementul organizațiilor și activității sportive*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
- Zamora, E., Crăciun, D.D. – (1999) *Igiena bazelor sportive*. In: *Igiena educației fizice și sportului*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	Cursurile se desfășoară sub forma unor prelegeri descriptive, sintetice, cu sublinierea aspectelor esențiale ale temei dezbătute. În cadrul limbajului academic sunt intercalate cu insistență termeni specifici disciplinei predate, pentru facilitarea însușirii și utilizării lor adecvate de către studenți. Sunt folosite metode audio-vizuale cu proiectarea unor scheme simple în scopul facilitării înțelegerii și notării de către studenți a noțiunilor luate în discuție. Pe parcursul prelegerilor este stimulată conversația euristică prin întrebări ale căror răspunsuri

	corecte se bazează pe cunoștințe însușite anterior, pe logică și raționament.
Seminarii	Seminariile se desfășoară sub formă de comunicare verbală cu întrebări și răspunsuri privind o temă anunțată în prealabil. Tema va fi discutată până la epuizarea ei prin intervenția voluntară a studenților sau prin provocarea acestora de către cadrul didactic. În final se va face o autoevaluare de către studenți și o evaluare individuală și colectivă de către cadrul didactic. În limita orelor alocate seminariilor se vor face și vizite pentru informare și studiu la diferite tipuri de baze sportive.

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Examen teoretic	<p>Cunoștințe pentru nota 5 (cinci) Studentul posedă un nivel satisfăcător de cunoștințe teoretice predate la cursuri, cunoștințe concretizate prin obținerea a 50% din suma punctelor alocate tuturor subiectelor de la examenul scris.</p> <p>Cunoștințe pentru nota 10 (zece) Studentul posedă un bagaj foarte ridicat de cunoștințe teoretice predate la orele de curs, concretizate prin obținerea la examenul scris a unui procent de minim de 95% din suma punctelor alocate tuturor subiectelor de examen.</p>	100%

Abilități (competențe) dobândite de student

1. Cunoaștere și înțelegere
Înșușirea și utilizarea adecvată a termenilor și noțiunilor specifice bazelor sportive și managementului acestora.
2. Explicare și interpretare
Optimizarea capacității de analiză și sinteză pentru facilitarea activității de explicare și interpretare a conținutului teoretic și practic al disciplinei de management al bazelor sportive.
3. Instrumental – aplicative
Capacitatea de a transpune în practică abilitățile și cunoștințele dobândite.
Capacitatea de a proiecta, conduce și evalua activitățile practice specifice în scopul eficientizării desfășurării activităților sportive și implicit a performanței.
Capacitatea de a rezolva problematica disciplinei prin modelare, algoritmizare și utilizare a unor metode și tehnici specifice, precum și a unor instrumente de investigare și aplicare.
Identificarea relațiilor de cauzalitate dintre condițiile oferite de baza sportivă, inclusiv a celor igienice pe de o parte și posibilitățile de îmbolnăvire sau traumatizare a utilizatorilor pe de altă parte, în scopul eliminării lor și optimizării atât a stării de sănătate cât și a performanței.
Formarea unor abilități de cercetare și creativitate în domeniu.
4. Atitudinale
Angajarea unor relații de parteneriat cu alte persoane și instituții cu activități similare.
Abilitatea de a colabora cu specialiști din alte domenii.
Capacitatea de a reacționa pozitiv la sugestii, cerințe și sarcini profesionale.
Angajare pentru propria perfecționare profesională.
Formarea unei atitudini responsabile față de domeniul științific, prin valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în vederea ameliorării continue a serviciilor oferite populației.

Data:
03.10.2012

Titular curs
Lect. Univ. drd. Oltean Marius

FIȘA DISCIPLINEI

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

I.

Denumire disciplină	OLIMPISM
----------------------------	-----------------

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
E 1212	2	DC	2	1	1	-	-

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)	
Jocurile Olimpice antice-apariție și evoluție.	4
Reînvierea spiritului olimpic.	2
Valorile educative ale olimpismului contemporan.	3
Participarea sportivilor români la J.O.	2
Ritualuri și ceremonii legate de organizarea și desfășurarea J.O.	3
VI.2. Seminar	
Eroi ai olimpiadelor	4
Aspecte politice religioase și culturale ale J.O. în antichitate.	3
Oameni fapte întâmplări petrecute la J.O.	4
Tendențe în politica antidoping la nivel național și internațional	3

VII.

Bibliografie
1. Bănciulescu, Victor., <i>Jocurile olimpice de-a lungul veacurilor</i> , Ed. UCFS, București, 1964.
2. Kirișescu, C., <i>Palestrica</i> , Ed. UCFS, București, 1964, Neța, Gh., <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , Ed.

Universității, uz intern, 1993;

3. Neța, Gh., Rusu, Fl., *Istoria milenară a educației fizice și sportului*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 1998;
4. Todan, I., *Contribuții la istoria veche a culturii fizice pe teritoriul patriei noastre*, Revista Cultura Fizică și Sport nr.3/1963;

VIII.

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

IX.

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

Abilități (competențe) dobândite de student:

-

Data:
3.10.2012

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