

FIȘA DISCIPLINEI

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

I.

Denumire disciplină	FIZIOLOGIE GENERALĂ ȘI A EFORTULUI SPECIFIC
----------------------------	--

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
E 2101	3	DF	5	2	1	0

III.

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

IV.

Titular disciplină			
	Curs	Seminar	Lucrări practice
Numele și prenumele	Hotea Radu	Hotea Radu	
Instituția	UBV	UBV	
Catedră/Departament	EFS	EFS	
Titlul științific	Doctor	Doctor	
Gradul didactic	Prof. gr. I	Prof. gr. I	
Încadrarea (norma de bază/asociat)	asociat	asociat	
Vârsta	47	47	

V.

Obiectivele disciplinei:
<ul style="list-style-type: none"> - Însușirea cunoștințelor despre mecanismele funcționale umane, fizico-chimice și biologice care permit adaptarea și integrarea organismului în condițiile mediului extern și intern; - Desfășurarea aplicațiilor practice în vederea consolidării deprinderilor de a folosi metode științifice și tehnice de lucru specifice investigării proceselor biologice.

VI.

Conținutul disciplinei		Nr. ore/săpt.
VI.1. Curs		
Fiziologia neuronului. Sinapsa		2
Fiziologia sistemului nervos central		2
Fiziologia sistemului nervos vegetativ		2
Fiziologia analizatorilor		2
Fiziologia sistemului endocrin. Glandele endocrine		2
Fiziologia contracției musculare muscular		2
Fiziologia digestiei și absorbției		2
Fiziologia respirației		2
Sângele		2
Fiziologia aparatului cardiovascular		2
Fiziologia excreției		2
Metabolismul intermediar și energetic		2
Termoreglarea		2
Homeostazia și adaptarea		2
VI.2. Seminar		
Definirea conceptelor ergofiziologice de baza		1
Fenomene care însoțesc contractia musculara		1
Funcția motorie a SN		1

Proprietatile si tipurile fibrei musculare	1
Aspecte fiziologice ale posturii si locomotia	1
Metabolismul muscular	1
Metabolismul energetic	1
Reactii adaptative ale organismului in efort	1
Termoreglarea in efortul sportiv	1
Efortul aerob si anaerob	1
Evaluarea capacitatii de efort a organismului	1
Antrnamentul sportiv	1
Pregatirea sportiva si refacerea sportivilor / parti componente ale antrenamentului sportiv	1
Factorii care influenteaza performanta sportiva	1

VII

Bibliografie

1. Baciu, C. C., Demeter A., 1970. *Anatomia și fiziologia sistemului nervos*. Ed. Stadion, București.
2. Demeter, A., Ghircoiașu, Maria, Avramoff, E., Răceanu, Teodora, 1976. *Fiziologia și biochimia educației fizice și a sportului*. Ed. Sport-Turism, Bucuraști.
3. Demeter A., 1991. *Bazele fiziologice și biochimice ale calităților sportive*. Ed Sport-Turism.
4. Hăulică, I., 1996. *Fiziologie umană*, ediția a II-a. Ed. Med., București.
5. Filipaș I., Ardelean, G., 2004. *Fiziologie generală – cu referiri speciale la sport*. Ed. Bion Satu Mare.
6. Niculescu, Th. C., Cărmăciu, R., Voiculescu, B., Sălăvăstru, C., Niță, C., Ciornei, C., 2003. *Anatomia și fiziologia omului - compendiu*. Ediția a II-a. Ed. Corint, București.
7. Ranga, V., Teodorescu, Exarcu, I., 1970. *Anatomia și fiziologia omului*. Ed. Med., București.
8. Ranga, V., Dumitru R., 1993. *Atlas de anatomia omului: Sistemul nervos central*. Ed. Did. și Ped., București.
9. Sandu Victoria-Doina, Pașca, Cristina, Kiss, Erika, 1999. *Anatomia și fiziologia omului*. Ed. Presa Universitară Clujeană.
10. Sandu, Victoria-Doina, Pașca, Cristina, 1996. *Îndrumător de lucrări practice de histoembriologie*. Univ. Babeș-Bolyai, Fac. de Biologie, Cluj-Napoca.
11. Stoica, I., Mihăilescu, I., 1981. *Lucrări practice de anatomie și fiziologie animală*. Ed. Did. și Ped., București.
12. Voiculescu, I. C., Petricu, I. C., 1971. *Anatomia și fiziologia omului*. Ed. a II-a revăzută și completată. Ed. Med., București.
13. Kory-Mercea Marilena Elemente de fiziologie generală, *Editura „Casa Cărții de Știință”* Cluj-Napoca, 2003
14. Zamora Elena, Kory-Mercea Marilena, Zamora Doru Caius Elemente practice de fiziologie generală și de fiziologie a efortului fizic sportiv, *Editura „Casa Cărții de Știință”*, Cluj-Napoca, 1996

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	- Cursurile se desfășoară în sala de curs, sub forma unor prelegeri folosindu-se mijloace audio-video
Seminarii	- Seminariile se desfășoară în sala de curs sub forma unor prelegeri interactive în cadrul cărora se vor folosi mijloace intuitive 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:

- Identificarea termenilor și relațiilor și proceselor cu care operează Fiziologia efortului fizic
- Utilizarea corectă a termenilor specifici domeniului medical
- Însușirea cunoștințelor despre mecanismele funcționale umane, fizico-chimice și biologice care permit adaptarea și integrarea organismului în condițiile mediului extern și intern;
- Desfășurarea aplicațiilor practice în vederea consolidării deprinderilor de a folosi metode științifice și tehnice de lucru specifice investigării proceselor biologice.

Data:
3.10.2012

Titular curs,
Prof. gr. I dr. Hotea Radu

FIȘA DISCIPLINEI

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

I.

Denumire disciplină	BAZELE ANTRENAMENTULUI SPORTIV
----------------------------	---------------------------------------

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ²⁾	Categorია ¹⁾	Credite	Curs	Seminar	LP	Proiect
E 2102	3	DS	4	2	2	-	-

III.

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

IV.

Titular disciplină				
	Curs	Seminar	LP	Proiect
Numele și prenumele	Grigoraș Petre	Grigoraș Petre		
Instituția	UBV	UBV		
Catedră/Departament	EFS	EFS		
Titlul științific	Doctor	Doctor		
Gradul didactic	Lector universitar	Lector universitar		
Încadrarea (norma de bază/asociat)	Asociat	Asociat		
Vârsta	36	36		

V.

Obiectivele disciplinei

VI. Delimitarea conceptului de sport și competiție sportivă. Însușirea bazelor teoretice specifice și a interrelațiilor cultură fizică, sport, competiție sportivă. Evidențierea caracteristicilor fundamentale ale antrenamentului sportiv, rolul și locul acestuia în sistemul de învățământ și înafara acestuia. Delimitarea aspectelor particulare ale proiectării și organizării antrenamentului sportiv și a competițiilor sportive.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Curs (capitole/subcapitole).	
Cap. I. Conceptul de sport și antrenament sportiv. I.1. Subsistemele sportului. I.2. Clasificarea sporturilor. I.3. Scopul și obiectivele antrenamentului sportiv.	2
Cap. II. Structura capacității de performanță. II.1. Definiția și conținutul capacității de performanță. II.1.1. Aptitudinile. II.1.2. Atitudinile. II.1.3. Ambianța. II.1.4. Antrenamentul.	2
Cap. III. Relația efort - odihnă în antrenamentul sportiv. III.1. Clasificarea eforturilor fizice. III.1.1. Mărimea efortului. III.1.2. Orientarea efortului. III.1.3. Caracterul efortului. III.2. Oboseala și restabilirea în antrenamentul sportiv.	2

Cap. IV. Taxonomia principiilor antrenamentului sportiv. IV.1. Principii generale. IV.2. Principii specifice.	2
Cap. V. Factorii antrenamentului sportiv. V.1. Pregătirea fizică. V.2. Pregătirea tehnică. V.3. Pregătirea tactică. V.4. Pregătirea psihologică. V.5. Pregătirea artistică. V.6. Pregătirea teoretică. V.7. Pregătirea biologică pentru concurs.	2
Cap. VI. Aspecte și procedee metodice privind dezvoltarea capacităților (calităților) motrice. VI.1. Forme de manifestare și aspecte metodice privind dezvoltarea vitezei. VI.2. Forme de manifestare și aspecte metodice privind dezvoltarea îndemnării. VI.3. Forme de manifestare și aspecte metodice privind dezvoltarea rezistenței. VI.4. Forme de manifestare și aspecte metodice privind dezvoltarea forței. VI.5. Forme de manifestare și aspecte metodice privind dezvoltarea mobilității.	2
Cap. VII. Structura antrenamentului sportiv. VII.1. Macrostructura – macro ciclul de antrenament. VII.2. Mezostructura – mezociclul de antrenament. VII.3. Microstructura – micro ciclul de antrenament VII.4. Lecția de antrenament sportiv – micron ciclul de antrenament.	2
Cap. VIII. Mijloacele antrenamentului sportiv. VIII.1. Mijloace de antrenament. VIII.2. Mijloace de refacere a capacității de efort. VIII.3. Mijloace competiționale.	2
Cap. IX. Metodele antrenamentului sportiv. IX.1. Metode bazate pe relația efort – odihnă. IX.2. Metoda analogiei. IX.3. Metoda modelării.	2
Cap. X. Programarea și planificarea în antrenamentul sportiv. X.1. Aspecte definitorii în elaborarea programelor de pregătire sportivă. X.2. Metodologia elaborării planurilor de antrenament.	2
Cap. XI. Forma sportivă și periodizarea antrenamentului sportiv. XI.1. Note definitorii ale formei sportive. XI.2. Durata și menținerea formei sportive. XI.3. Structura și conținutul perioadelor pregătitoare, competițională și tranziție.	2
Cap. XII. Selecția sportivă și caracterul stadial al antrenamentului sportiv. XII.1. Problematika selecției și orientării în antrenamentul sportiv. XII.2. Stadiul I al antrenamentului sportiv. XII.3. Stadiul II al antrenamentului sportiv. XII.4. Stadiul III al antrenamentului sportiv.	2
Cap. XIII. Evaluarea în antrenamentul sportiv. XIII.1. Caracteristicile evaluării. XIII.2. Instrumente de evaluare. XIII.3. Tipologia evaluării.	2
Cap. XIV. Competiția sportivă. XIV.1. Caracteristici ale competiției sportive. XIV.2. Managementul competițional. XIV.3. Forme de organizare a competițiilor.	2
VI.2. Seminar.	
1. Clasificări ale deprinderilor motorii specifice (sportive) – etape de formare.	2

2. Factori favorizanți ai capacității de performanță.	2
3. Componentele antrenamentului: volum, intensitate, densitate, complexitate.	2
4. Argumente în taxonomia principiilor antrenamentului sportiv.	2
5. Feedback-ul și corecția erorilor în antrenamentul sportiv.	2
6. Forme specifice de dezvoltare a calităților motrice de bază și specifice.	2
7. Tipologia și structura lecției de antrenament sportiv în școală.	2
8. Factori limitativi și favorizanți ai învățării motorii.	2
9. Formarea specialiștilor în domeniul sportiv.	2
10. Conceptualizarea grafică a planului anual de antrenament.	2
11. Forma sportivă și supra-antrenamentul.	2
12. Identificarea talentului și orientarea sportivă.	2
13. Factori care influențează evaluarea în antrenamentul sportiv.	2
14. Modele de organizare și desfășurare a competițiilor sportive.	2

VII.

Bibliografie
Alexe N., (1993), <i>Antrenamentul sportiv modern</i> , Editura Editis, București.
Bocu T., (1997), <i>Selecția în sport – Orientări ale selecției timpurii în sport</i> , Ed. Dacia, Cluj-Napoca.
Bompa T. O., (1994), <i>Theory and Methodology of Trening – The Key to Athletic Performance</i> , Kendall / Hunt Publishing Company, Dubuque.
Bompa T. O., (2001), <i>Teoria și metodologia antrenamentului sportiv</i> , Ed. Ex Pronto, București.
Dragnea A., (1996), <i>Antrenamentul sportiv – teorie și metodică</i> , Ed. Didactică și pedagogică, București.
Dragnea A., Bota A., (1999), <i>Teoria activităților motrice</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București.
Epuran M., Horghidan V., (1994), <i>Psihologia educației fizice</i> , ANEFS, București.
Grosu E., Sabău G. (2008), <i>Optimizarea antrenamentului sportiv</i> , Ed. GMI, Cluj Napoca.
Roman G., (2004), <i>Antrenamentul și competiția în sportul de performanță</i> , Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
Roman G., Batali C., (2007), <i>Antrenamentul sportiv- teorie și metodică</i> , Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.
Rusu F., Baci A., Șanta C., (2009), <i>Teoria și metodică antrenamentului sportiv – Note de curs</i> , UBB, Cluj-Napoca.
Schmidt R., A., Wrisberg C., A., (2008), <i>Motor Learning and Performance – A Situation-Based Learning Approach</i> , Human Kinetics, Champaign.

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	Prelegerea; discuția interactivă; învățare prin descoperire. Metoda predării pentru transfer. Metode de instruire frontală; grupe mici de lucru.
Seminar	Discuții interactive; problematizarea; prezentări video; dezbateri tematice.

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Examen	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). <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.	100 %

Abilități (competențe) dobândite de student:

- identificarea pentru aplicare în practică a demersurilor necesare selecției sportive, orientarea elevilor talentați.
- familiarizarea cu noțiunile fundamentale ale practicii sportive și antrenamentului sportiv.
- abilități în conceperea și utilizarea corectă a planurilor de antrenament.
- cunoștințe fundamentale în gestionarea lecției de antrenament în școală și a cercului sportiv.
- cunoștințe fundamentale în organizarea și desfășurarea competițiilor sportive la nivel de începători și avansați.

Data:
03.10.2012

Titular curs,
Lect. Univ. dr. Grigoraș Petre

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 - HANDBAL (1)
----------------------------	--

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
E 2103	3	DD	3	-	-	2	-

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 universitar
Încadrarea	Normă de bază
Vârsta	38

V.

Obiectivele disciplinei
☞ Însușirea de către studenți a procedeelor tehnico-tactice a jocului de handbal și capacitatea de a le utiliza în jocul de handbal (începători și avansați)
☞ Dobândirea unui sistem de deprinderi / priceperi motrice și cunoștințe metodice necesare în procesul de învățare a jocului de handbal în lecția de educație fizică și colectiv sportiv.
☞ Însușirea cunoștințelor predate în cadrul cursului de baza.

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Lucrări practice	
✓ Învățarea poziției fundamentale de apărare ✓ Școala mingii - obișnuirea cu mingea ✓ Joc cu temă	2
✓ Învățarea poziției fundamentale de atac, concomitent cu prinderea, ținerea și pasarea mingii ✓ Consolidarea poziției fundamentale de apărare ✓ Joc cu temă	2
✓ Învățarea aruncării la poartă din alergare ✓ Repetare, prindere - pasare. Pasarea mingii în potcoavă ✓ Joc cu temă	2
✓ Învățarea aruncării la poartă din săritură ✓ Consolidare aruncare la poartă din alergare ✓ Joc cu temă	2
✓ Învățarea atacării adversarului cu corpul ✓ Consolidarea aruncării la poartă din săritură ✓ Joc cu temă	2
✓ Învățare, aruncare la poartă cu pași adăugați ✓ Consolidare, atacarea adversarului cu corpul ✓ Joc cu temă	2

✓	Învățare aruncare la poartă cu pași încrucișați	2
✓	Consolidare aruncare la poartă cu pași adăugați	
✓	Joc cu temă	
✓	Învățarea driblingului simplu și multiplu	2
✓	Consolidarea aruncării la poartă cu pași încrucișați	
✓	Joc cu temă	
✓	Învățare schimbare simplă și dublă de direcție	2
✓	Consolidare dribling simplu și multiplu	
✓	Joc cu temă	
✓	Învățare fentă de pasare și aruncare	2
✓	Consolidare, schimbare simplă și dublă de direcție	
✓	Joc cu temă	
✓	Învățare aruncare la poartă cu plonjon	2
✓	Consolidare, fentă de aruncare și pasare	
✓	Joc cu temă	
✓	Învățarea tehnica portarului	2
✓	Consolidare aruncare la poartă cu plonjon	
✓	Joc cu temă	
✓	Repetarea elementelor tehnico-tactice însușite pe durata semestrului 3	2
✓	Joc bilateral	
	1. Lecție de verificare	2

VII.

Bibliografie

- Biro Fr., Roman C., Dragoș P. – 2002** – „Handbal, Inițiere”, Ed. Universității din Oradea.
- Bota I, Bota M. – 1990** – „Handbal 500 de exerciții pentru învățarea jocului”, Ed. Sport-Turism, Bucuresti
- Cercel P. – 1980** – „Handbal, exerciții pentru fazele de joc”, Ed. Sport-Turism, Bucuresti.
- Ghermănescu, I.K., Hnat, V. - 2000** - “Handbal”, Ed. Fundației „România de mâine”, București.
- Ghermanescu I.K. – 1983** – „Teoria și metodică handbalului”, Ed. Didactica și Pedagogică, București
- Macra-Oșorhean Maria, T., Rusu, T. Bogdan – 1999** –“Handbal. Teoria, practica și metodică instruirii”, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.
- Macra-Oșorhean Maria, Bogdan Tudor – 2003** – “Handbal , curs de bază”, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
- Roman C., Biro Fr. – 2003** – Jocuri pentru inițiere în handbal, Ed. Universității din Oradea.
- Rusu, T., Zamfir, Gh. – 1997** - “Handbal”, Ed. ICPIAF.
- Scarlat E., Scarlat M. B. – 2002** – „Educație Fizică și Sport - manual pentru învățământul gimnazial”, Ed. Didactică și Pedagogică, București.
- Zamfir, Gh., Florean, M., Tonița, T. – 2000** – “Handbal. Teorie și metodică”, ED. Praxis Media, Cluj-Napoca.
- *** - 2001** - „Regulamentul de joc”.

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	Probă practică – efectuarea unui set de procedee tehnice de pasare și aruncare la poartă. Cerințe pentru nota 5 – efectuarea în condiții minimale a procedeeului tehnic cerut Cerințe pentru nota 10 – efectuarea corectă a procedeeului tehnic cerut, în condiții de viteză și forță apropiate de condițiile de joc	100%

Abilități (competențe) dobândite de student: La terminarea semestrului I studenții vor : <ul style="list-style-type: none">✓ avea capacitatea de a explica și demonstra procedee tehnice de bază: poziția fundamentală și deplasarea în teren, ținerea prinderea și pasarea mingii, aruncarea la poartă, conducerea mingii.✓ Cunoaște metodica învățării procedeele tehnice incluse în programa școlară la ciclul gimnazial✓ A avea cunoștințe legate de noțiunile de regulament al jocului de handbal.		

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 – VOLEI (1)
----------------------------	--

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
E 2104	3	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			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 volei; – 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 volei din lecțiile de educație fizică; – însușirea cunoștințelor de bază din Regulamentul jocului de Volei și de organizare a competițiilor școlare
---------------------------------	---

VI.

Conținutul disciplinei		Nr. ore/săpt.
VI.1. Lucrări practice		
1.	Învățarea poziției fundamentale din jocul de volei și formele de deplasare în teren Învățarea lovirii mingii cu două mâini de sus din față	2
2.	Învățarea lovirii mingii cu două mâini de jos din față	2
3.	Învățarea serviciului de sus din față	2
4.	Învățarea sistemului de joc cu zona 6 avansat, cu ridicător în zona 3 și preluarea mingii venită din serviciu în 5 jucători (W) – model de începători	2
5.	Învățarea preluării mingii venite din serviciu și dirijarea ei spre zona 3 Tactica colectivă în atac și apărare în sistemul de joc cu zona 6 avansat și ridicătorul în zona 3	2
6.	Învățarea ridicării mingii pentru atac cu traiectorie medie și înaltă Învățarea atacului pe direcția elanului	2
7.	Învățarea blocajului individual (blocajul la corespondent)	2
8.	Consolidarea principalelor acțiuni individuale de joc: serviciu-preluare-ridicare-trecerea mingii peste fileu-blocaj individual Aplicarea cunoștințelor acumulate în jocuri pe teren redus și cu efective reduse 3X3, 4X4	2
9.	Consolidarea principalelor acțiuni individuale de joc: serviciu-preluare-ridicare-trecerea mingii peste fileu-blocaj individual Aplicarea cunoștințelor acumulate în jocuri cu temă2	2

10.	Învățarea sistemului de joc cu zona 6 retras, cu ridicător în zona 3 și apărare pe culoar	2
11.	Învățarea blocajului colectiv de 2 jucători	2
12.	Consolidarea blocajului colectiv: legarea blocajului colectiv de alte acțiuni de joc: ridicare, trecerea mingii peste fileu	2
13.	Recapitularea liniilor metodice de învățare a principalelor acțiuni individuale de joc: serviciu-preluare-ridicare-trecerea mingii peste fileu-blocaj individual	2
14.	Lecție de verificare a cunoștințelor – probe de control - colocviu	2

VII.

Bibliografie	
1.	Bengeanu C., Rusu F., Braicu Fl., Volei – teorie și metodică, Ed. CASA CĂRȚII DE ȘTIINȚĂ, Cluj-Napoca, 1999
2.	Ghenade V., Modelarea instruirii copiilor și juniorilor, Ed. SPORT-TURISM, București, 1984
3.	Ghibu C., Minivolei, Ed. STADION, București, 1974
4.	Grapă FL., Mârza D., Volei în învățământ, Ed. PLUMB, Bacău, 1998
5.	Jurcău V., Volei – curs de bază, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2010
6.	Păcuraru Al., Volei, Teorie și metodică, Ed. FUNDAȚIEI UNIVERSITARE „DUNĂREA DE JOS”, Galați, 1999
7.	Poenaru A., Volei, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 1998
8.	XXXXX, Regulamentul jocului de volei, FIVB, 2002

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 volei 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%

Abilități (competențe) dobândite de student:

- Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor specifice jocului de volei, a noțiunilor de regulament;
- Alegerea celor mai potrivite metode și mijloace pentru îndeplinirea obiectivelor specifice educației fizice în general și ale jocului de volei 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 volei din lecțiile de educație fizică
- 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 volei și în afara orelor de curs.

Data:
3.10.2012

Titular curs,
Lect. Univ. drd. 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	METODICA DISCIPLINELOR SPORTIVE – ATLETICE (3)
----------------------------	---

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
E 2105	3	DD	6	2	0	2

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
	x		

IV.

Titular disciplină			
	Curs	Seminar	Lucrări practice
Numele și prenumele	Albu Petru		Crăciun Ioana Melania
	UBV		UBV
Catedră/Departament	EFS		EFS
Titlul științific			
Gradul didactic	Prof. gr. I		Asist. Univ.
Încadrarea (norma de bază/asociat)	Asociat		Normă de bază
Vârsta	67		37

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. Curs	
1. Conținutul și organizarea atletismului <ul style="list-style-type: none"> - Definiția și caracteristicile atletismului - Probele atletice - Atletismul în cadrul sportului formativ - Atletismul ca ramură a sportului competițional - Atletismul ca disciplină științifică - Sistemul de organizare a atletismului pe plan internațional - Sistemul de organizare a atletismului în România 	2
2. Istoria și evoluția atletismului pe plan mondial <ul style="list-style-type: none"> - Exercițiile atletice în epoca primitivă - Atletismul în Grecia antică - Exercițiile atletice în feudalism - Atletismul în primul război mondial - Atletismul între cele două războaie mondiale - Atletismul după cel de-al II-lea război mondial 	2
3. Istoria atletismului în România <ul style="list-style-type: none"> - Perioada de început 	2

- Atletismul până la primul război mondial - Atletismul între cele două războaie mondiale - Atletismul după cel de-al II-lea război mondial	
4. Alergările în atletism - Bazele alergărilor - Tehnica alergării de viteză - Metodica predării alergării de viteză	2
5. Alergările în atletism - Tehnica alergării de ștafetă - Metodica predării alergării de ștafetă - Tehnica alergării de garduri - Metodica predării alergării de garduri	2
6. Alergările în atletism - Tehnica alergării de semifond, fond și mare fond - Metodica predării alergării de semifond, fond și mare fond - Regulamentul privind alergările din atletism	2
7. Aruncările în atletism - Bazele tehnicii aruncărilor - Tehnica aruncării greutății	2
8. Aruncările în atletism - Metodica predării aruncării greutății - Tehnica aruncării mingii de oină	2
9. Aruncările în atletism - Metodica predării mingii de oină - Regulamentul privind aruncările din atletism	2
10. Săriturile în atletism - Bazele tehnicii săriturilor - Tehnica săriturii în înălțime prin pășire	2
11. Săriturile în atletism - Metodica predării săriturii în înălțime prin pășire - Tehnica săriturii în lungime cu un pas și jumătate în aer	2
12. Săriturile în atletism - Metodica predării în lungime cu un pas și jumătate în aer - Regulamentul privind săriturile din atletism	2
13. Atletismul în gimnaziu	2
14. Noțiuni de regulament privind competițiile atletice	2
VI.2. Lucrări practice	
1. Repetarea, consolidarea și perfecționarea exercițiilor din școala alergării; linie metodică	2
2. Repetarea, consolidarea și perfecționarea exercițiilor din școala săriturii; linie metodică	2
3. Repetarea, consolidarea și perfecționarea exercițiilor din școala aruncării; linie metodică	2
4. Repetarea, consolidarea tehnicii startului de jos și lansării din start; linie metodică	2
5. Repetarea, consolidarea tehnicii startul din picioare	2
6. Repetarea, consolidarea tehnicii alergării pe finis și a sosirii	2
7. Repetarea, consolidarea tehnicii alergării de viteză	2
8. Repetarea și consolidarea tehnicii pasului alergător de semifond/fond	2
9. Repetarea tehnicii alergării în turnantă	2
10. Repetarea și consolidarea tehnicii alergării de garduri și obstacole; linie metodică	2
11. Repetarea și consolidarea săriturii în lungime cu 1 ½ pași (alergare pe elan, bătaie-desprindere, zbor-aterizare)	2
12. Învățarea tehnicii săriturii triplusalt	2
13. Repetarea și consolidarea săriturii în înălțime prin pășire	2
14. Învățarea aruncării greutății (priză, elan, împingere).	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
Curs	– Cursurile se desfășoară în sala de curs, sub forma unor prelegeri folosindu-se mijloace audio-video
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
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 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,
Prof. gr. I Albu Petru

Asist. Univ. Crăciun Ioana Melania
e-mail: ioanamelania_craciun@yahoo.com

FIȘA DISCIPLINEI

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

I.

Denumire disciplină	METODICA DISCIPLINELOR SPORTIVE - GIMNICE (3)
----------------------------	--

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Lucrari practice	Proiect
E 2106	3	DD	6	2		2	

III.

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

IV.

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

V.

<p>Obiectivele disciplinei: Dezvoltarea capacitatii de a conduce a colectivului; Asigurarea dezvoltarii fizice armonioase si a perfectionarii tinutei estetice a studentilor; Formarea unui sistem de deprinderi si priceperi specifice gimnasticii; Dezvoltarea pe plan superior a calitatilor intelectuale si trasaturilor morar volitive; Formarea capacitatii de a conduce parti din lectie si lectii in intregime cu teme in gimnastica; Dezvoltarea coordonarii generale, a preciziei si amplitudinii miscarilor; Insusirea elementelor specifice gimnasticii acrobatice si sariturilor la nivelul programei școlare si la nivelul studentilor anului II; Cunostinte referitoare la organizarea serbarilor școlare si a demonstratiilor sportive; Educatia simtului estetic Locul și rolul gimnasticii în lecția de educație fizică</p>
--

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Curs (capitole/subcapitole)	
1.Gimnastica: definiție, particularitati, sarcini, ramuri, mijloace	2
2. Gimnastica de bază : caracteristici si sistematizare	2
3 Exerciții de front si formatii: sarcini, notiuni de baza, sistematizare, conducerea formatiilor, indicatii metodice.	2
4. Exerciții de dezvoltare fizica generala: sarcini, caracteristici, criteriile de sistematizare.	2
5. Exerciții libere: pozitii fundamentale si derivate, pozitii si miscari ale segmentelor, indicatii metodice.	2
6. Exerciții cu partener: caracteristici, indicatii metodice, loc in lectie	2
7.Exerciții acrobatice, descriere, algoritmi de învățare conform programei școlare.	2
8.Tehnica si metodică predării sariturilor cu sprijin	2
9.Învățarea miscarilor in gimnastica	2
10.Locul si rolul gimnasticii in educatie fizica școlara	2

11. Demonstratiile de gimnastica	2
12. Formele de predare a gimnasticii in scolara	2
13. Gimnastica de performanta	2
14. Concursurile de gimnastica	2
VI.3. Lucrări practice	
1. Perfectionarea exercițiilor de front și formații, de pe loc și din deplasare	2
2. Recapitularea exercițiilor corective. Complexe de exerciții. - Modul se alcătuiască a unui parcurs aplicativ, cerințe în funcție de particularitățile de vârstă și sex. - Tehnica și metodică predării exercițiilor acrobatice.	2
3. Conducerea unei secvențe de lecție cu temă din programa școlară. (clase de gimnaziu)	
4. Învățarea elementelor acrobatice statice, descriere execuție, mod de asigurare	2
Învățarea elementelor statice cu caracter de mobilitate pentru gimnaziu, descriere, locul lor în lecție.	2
5. Învățarea stândului pe cap, cumpăna, stând pe mâini. Învățarea alcătuirii legărilor gimnice a elementelor acrobatice statice	2
6. Învățarea elementelor acrobatice dinamice: rulări, rostogoliri, răsturnări. Descriere, desene, locul în lecție	2
Alcătuirea de structuri din elementele acrobatice statice și dinamice însușite	
7. Conducerea unei secvențe de lecție cu temă dată conform programei școlare pentru ciclul gimnazial și liceal.	2
8. Jocuri dinamice și parcursuri aplicative pentru consolidarea deprinderilor și priceperilor însușite.	
9. Alcătuirea unor parcursuri aplicative cu temă dată	2
Însușirea tehnicii și metodologiei de predare a sistemelor de exerciții pentru influențarea selectivă a organismului, elevilor ciclului gimnazial, liceal.	2
10. Consolidarea elementelor acrobatice învățate în anii anteriori. Modele operaționale de alcătuire a unui exercițiu la sol	
11. Verificări: Conducerea unor secvențe de lecție cu temă la alegere pentru ciclul gimnazial (clasă la alegere).	2
Verificări: probe și norme de control din pregătirea fizică a studentului	2
Săriturile cu sprijin și fără sprijin utilizate în școală, metodică de predare.	
12. Învățarea săriturilor fără sprijin la sol și trambulina elastică. Învățarea săriturilor cu sprijin la cal și lada de gimnastică conform programei școlare.	
13. Însușirea tehnicii și metodologia de predare a exercițiilor la sol și sărituri.	2
14. Verificare: - execuția unui exercițiu de gimnastică la sol. - Sărituri cu sprijin cerute de programa școlară la lada de gimnastică	2
Verificare: - execuția unui exercițiu de gimnastică la sol. - Sărituri cu sprijin cerute de programa școlară la lada de gimnastică	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 și Santa Ionel (2002) – „Săriturile în gimnastica școlară”, Cluj-Napoca.
5. Fesnic Ioan și Santa Ionel (2001) – „Gimnastica de baza”, Cluj-Napoca

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei) : Capacitatea de alcătui linii metodice optime pentru învățarea și perfecționarea elementelor acrobatice de bază și a săriturilor cu sprijin prevăzute în programa școlară Explicare și interpretare Capacitatea de a descrie tehnica elementelor acrobatice de bază și de a

	<p>identifica greselile de execuție</p> <p>Capacitatea de a crea variante si complexe de exerciții de încălzire pentru diferite nivele si vârste</p> <p>Capacitatea de a alcătui complexe de dezvoltare fizică pentru diferite nivele si vârste</p> <p>Instrumental - aplicative</p> <p>Capacitatea de a executa elementeacrobatice de bază la parametrii ceruti și de a crea modele de linii acrobatice și exerciții integrale liber ales ela sol</p> <p>Capacitatea de a executa 5 cu sprijin la parametrii ceruți</p> <p>Capacitatea de a a corda sprijin și ajutor la executarea elementelor acrobatice ,de a identifica și coerecta executoa colegilor</p> <p>Capacitatea de a rezolva unele sarcini organizatorice si metodice în cadul lecție de gimnastică</p> <p>Atitudinale</p> <p>Dezvoltarea disponibilității de a colabora cu colegii si cu profesorul in cadrul lecțiilor de gimnastică si a formula opinii și aprecieri cu ocazia analizelor periodice făcute.</p>
Lucrari practicer	<p>Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei) :</p> <p>Valorificarea informațiilor și a cunoștințelor teoretice în conducerea unor secvențe din lecția de gimnastică</p> <p>Capacitatea de alcătui linii metodice optime pentru învățarea și perfecționarea elementelor acrobatice de bază și a săriturilor cu sprijin prevăzute în programa școlară</p> <p>Explicare și interpretare</p> <p>Capacitatea de a descrie tehnica elementelor acrobatice de bază și de a identifica greselile de execuție</p> <p>Capacitatea de a crea variante si complexe de exerciții de încălzire pentru diferite nivele si vârste</p> <p>Capacitatea de a alcătui complexe de dezvoltare fizică pentru diferite nivele si vârste</p> <p>Instrumental - aplicative</p> <p>Capacitatea de a executa elementeacrobatice de bază la parametrii ceruti și de a crea modele de linii acrobatice și exerciții integrale liber ales ela sol</p> <p>Capacitatea de a executa 5 cu sprijin la parametrii ceruți</p> <p>Capacitatea de a a corda sprijin și ajutor la executarea elementelor acrobatice ,de a identifica și coerecta executoa colegilor</p> <p>Capacitatea de a rezolva unele sarcini organizatorice si metodice în cadul lecție de gimnastică</p> <p>Atitudinale</p> <p>Dezvoltarea disponibilității de a colabora cu colegii si cu profesorul in cadrul lecțiilor de gimnastică Si a formula opinii și aprecieri cu ocazia analizelor periodice făcute.</p>

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Examen (Colocviu)		
Curs	Test grila	50% din nota finala reprezinta testul grila
Lucrari practice	<p>Cunostinte pentru nota 5</p> <p>Capacitate de efort, motricitate generala exprimata cu usurinta in efectuarea miscarilor gimnice.(dobandite in semestrul 1, anul II), si prezenta la ore min. 70%</p> <p>Cunostinte pentru nota 10</p> <p>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, anul II); prezenta la ore min. 70%</p>	50% din nota finala reprezinta lucrurile practice

Abilități (competențe) dobândite de student:

Valorificarea informațiilor și a cunoștințelor teoretice în conducerea unor secvențe din lecția de gimnastică

Capacitatea de alcătui linii metodice optime pentru învățarea și perfecționarea elementelor acrobatice de bază și a săriturilor cu sprijin prevăzute în programa școlară

Capacitatea de a descrie tehnica elementelor acrobatice de bază și de a identifica greselile de execuție

Capacitatea de a crea variante și complexe de exerciții de încălzire pentru diferite nivele și vârste

Capacitatea de a alcătui complexe de dezvoltare fizică pentru diferite nivele și vârste

Capacitatea de a executa elemente acrobatice de bază la parametrii ceruți și de a crea modele de linii acrobatice și exerciții integrale liber ales la sol

Capacitatea de a acorda sprijin și ajutor la executarea elementelor acrobatice de a identifica și corecta execuțiile colegilor

Capacitatea de a rezolva unele sarcini organizatorice și metodice în cadrul lecției de gimnastică

Dezvoltarea disponibilității de a colabora cu colegii și cu profesorul în cadrul lecțiilor de gimnastică și a formula opinii și aprecieri cu ocazia analizelor periodice făcute.

Data:
3.10.2012

Titular curs,
Lect. Univ. drd. Colțan Judith

FIȘA DISCIPLINEI

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

I.

Denumire disciplină	LIMBA ENGLEZĂ
----------------------------	----------------------

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
E 2107	3	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 univ.itar		
Încadrarea (norma de bază/asociat)		Normă de bază		
Vârsta		37		

V.

Obiectivele disciplinei

- Cunoașterea înțelegerea și punerea în practică a noțiunilor de vocabular și a celor gramaticale de bază împreună cu terminologia de specialitate folosită în sport,
- Stăpânirea vocabularului de specialitate și importanța punerii în practică a noțiunilor învățate prin comunicare orală
- Dezvoltarea și îmbunătățirea abilităților de vorbire în limba engleză, împreună cu cele de exprimare scrisă

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Curs (capitole/subcapitole)	
1. Back to school again – speaking activity	2
2. Grammar Review: - the verb review: - tenses - noun, pronoun, adjective review – exercises - syntax: If clauses, temporal clauses, sequence of tenses, prepositions and conjunctions – exercises	2
3. Grammar Review: - the verb review: - tenses - noun, pronoun, adjective review – exercises - syntax: If clauses, temporal clauses, sequence of tenses, prepositions and conjunctions – exercises	2
4. Vocabulary review: - team sports: football, handball, basketball, volleyball, ice hockey - individual sports: gymnastics, skiing, skating	2
5. Boxing and weightlifting: vocabulary and exercises. Speaking activity	2
6. Summer Sports: team and individual. Speaking activities.	2

Water polo	
7. Summer Sports. Swimming events	2
8. Athletic events.	2
9. Importance of physical activities in everyday life	2
10. Doping in sports. Debate – speaking activity	2
11. Language activities – different topics: Meeting people - Making conversation - Making suggestion and invitations	2
12. Language activities – different topics: Meeting people - Expressing feelings and personal opinions - Asking for permission, asking for advice, etc.	2
13. 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, 208	
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, 1997	

VIII.

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

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	50
	- susținerea în cadrul cursului a unui referat bazat pe unul din sporturile prezentate și discutate, la alegere (reguli de joc, echipe, jucători, etc.)	50

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