

FIȘA DISCIPLINEI

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

I.

Denumire disciplină	PSIHOPEDAGOGIE
----------------------------	-----------------------

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
E 2201	4	DF	5	2	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	Mărieș-Leș Gabriela		
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

- Cunoașterea componentelor psihopedagogice pentru formarea profesorilor;
- Să identifice principalele particularități ale psihopedagogiei în raport cu alte discipline socio-umane;
- Să descrie toate componentele procesului de educație și instruire și înțelegerea semnificației fiecăruia;
- Să asimileze, înțeleagă și să folosească corect noțiunile psihopedagogice;
- Să argumenteze importanța studierii psihopedagogiei în cadrul formării inițiale a cadrelor didactice.

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Curs (capitole/subcapitole)	
1. Delimitarea conceptelor: psihopedagogie, psihologia educației, filozofia educației, teoria curriculumului, teoria evaluării, metodologia didactică	2
2. Problematika educației și învățământului în societatea românească	2
3. Elemente de psihologia copilului și adolescentului	2
4. Personalitatea	2
5. Comunicarea didactică	2
6. Evaluarea progresului școlar	2
7. Introducere în psihologia și psihosociologia grupului	2
8. Instruirea școlară a viitorului profesor	2
9. Orientarea școlară și profesioană. Consilierea psihopedagogică în școală	2
10. Creativitatea. Cultivarea creativității în școală	2
11. Devierile comportamentale și combaterea lor	2
12. Proiectarea didactică. Discuții	2
13. Studentul de azi – profesorul de mâine. Dezbateri liberă	2

14. Fișa psihopedagogică și importanța acesteia. Recapitulare	2
VI.2. Seminar	
1. Răspunsuri ale educației la cerințele dezvoltării lumii contemporane	1
2. Abordarea holistică a educației	1
3. Jean Piaget și conceptul învățării	1
4. Temperamentul și învățarea școlară	1
5. Feed-back-ul și importanța acestuia în procesul educativ	1
6. Formarea motivației în contextul vieții școlare	1
7. Probleme de adaptare a copilului în cadrul grupului	1
8. Ce înseamnă a fi un profesor „bun”?	1
9. Dirigintele – părintele din școală al elevului	1
10. Competența de comunicare a profesorului	1
11. Posibilități de combatere a eșecului școlar	1
12. Planul de lecție	1
13. Elaborarea unui plan de lecție	1
14. Întocmirea unei fișe psihopedagogice	1

VII.

Bibliografie	
1.	Crețu Daniela, (1999) – <i>Psihopedagogia, elemente de formare a profesorilor</i> , Editura Imago, Sibiu.
2.	Ciont G. (2002) - <i>O abordare sistemică a educației</i> , Editura Universitatea din Oradea
3.	Golu P. Si colaboratorii (1994) – <i>Psihologia copilului</i> , EDPRA, Bucuresti
4.	Ionescu M., Radu I., Salade D: (coord.) (2000) – <i>Studii de pedagogie aplicată</i> , P.U.C., Cluj-Napoca.
5.	Iucu R. (2000) – <i>Managementul și gestiunea clasei de elevi</i> , Ed. Polirom.
6.	Filimon L. (2001) – <i>Psihologia educației</i> , Ed. Polirom, Iasi
7.	Marcu V., Filimon Letiția (2003) – <i>Psihopedagogia pentru formarea profesorilor</i> , Editura Universității din Oradea;
8.	Marcu V. (coord.), (2004) – <i>Dimensiunea europeană a educației</i> , Editura Universității din Oradea;
9.	Orțan Florica (2004) <i>Introducere în pedagogie și științele educației</i> , Editura Universității din Oradea;
10.	Radu I. (2000) – <i>Evaluare în procesul didactic</i> , EDP, Bucuresti

VIII.

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

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Examen	- test tip grila, având 14 întrebări, fiecare notată cu 0,5 puncte (nota maximă obținută fiind 7) - pentru activitatea din cadrul orelor de seminar și susținerea unui referat se mai acordă 3 puncte	70 30
Abilități (competențe) dobândite de student:		
<ul style="list-style-type: none"> - identificarea de termeni, relații, procese, perceperea unor relații și conexiuni; - utilizarea corectă a termenilor de specialitate psihopedagogici - generarea, demonstrarea problemelor specifice domeniului pedagogic și psihopedagogic; - capacitatea de analiză și sinteză; - reducerea la o schemă sau la un model a activității specifice domeniului pedagogic - capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursurilor și seminarului de pedagogie; 		

- abilități de cercetare, creativitate;
- capacitatea de a concepe proiecte și de a le derula;
- capacitatea de a soluționa probleme psihopedagogice;
- reacția pozitivă la sugestii, cerințe și sarcini psihopedagogice;
- implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată;
- abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.

Data:
30.09.2012

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

FIȘA DISCIPLINEI

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

I.

Denumire disciplină	METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE
----------------------------	---

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ²⁾	Categoria ¹⁾	Credite	Curs	Seminar	LP	Proiect
E 2202	4	DF	3	2	1	-	-

III.

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

IV.

Titular disciplină				
	Curs	Seminar	LP	Proiect
Numele și prenumele	Petre Grigoraș	Petre Grigoraș		
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. Fundamentarea teoretică, metodologică și aplicativă a diferitelor tipuri de demersuri investigative caracteristice proceselor educaționale. Evidențierea caracteristicilor cercetării științifice specifice domeniului educație fizică și sport. Delimitarea cadrului general cu privire la proiectarea și desfășurarea unei cercetări pedagogice. Cunoașterea și aplicarea metodelor și tehnicilor de cercetare în domeniul științei activităților corporale.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Curs (capitole/subcapitole).	
Cap. I. Noțiuni fundamentale în cercetarea științifică. I.1. Delimitări terminologice și conceptuale. I.2. Cercetarea pedagogică – cadru general.	2
Cap. II. Tipologia cercetării științifice în EFS. II.1. Criterii de clasificare. II.2. Tipuri și subtipuri de cercetări pedagogice.	2
Cap. III. Principiile și etica cercetării științifice. III.1. Principiile cercetării științifice – Abaterea de la principii. III.2. Etica cercetării. III.3. Importanța activității de cercetare științifică.	2
Cap. IV. Proiectarea activității de cercetare în EFS. IV.1. Delimitarea temei de cercetare. IV.2. Delimitarea proiectului de cercetare.	2
Cap. V. Etapele și demersuri ale cercetării pedagogice (I). V.1. Problema cercetării. V.2. Obiectivele cercetării. V.3. Ipoteza cercetării. V.4. Organizarea cercetării.	2

Cap. VI. Etapele și demersuri ale cercetării pedagogice (II). VI.1. Analiza prelucrarea și interpretarea datelor cercetării. VI.2. Elaborarea concluziilor cercetării. VI.3. Valorificarea cercetării și introducerea noului în practica educativă.	2
Cap. VII. Metodologia cercetării pedagogice (I). VII.1. Taxonomia metodelor de cercetare. VII.2. Metode de colectare a datelor cercetării.	2
Cap. VIII. Metodologia cercetării pedagogice (II). VIII.1. Metode de măsurare a datelor cercetării.	2
Cap. IX. Metodologia cercetării pedagogice (III). IX.1. Metode de prelucrare matematico-statistică și interpretare a datelor cercetării.	2
Cap. X. Observația și auto-observația. X.1. Indicatorii observaționali. X.2. Protocolul de observație.	2
Cap. XI. Experimentul psihopedagogic. XI.1. Designul experimental. XI.2. Tipuri de eșantioane. XI.3. Variabile independente și variabile dependente. XI.4. Etapele experimentului psihopedagogic.	2
Cap. XII. Ancheta, interviul, studiul de caz, studiul documentelor, metoda testelor. XII.1. Chestionarul. XII.2. Ghidul de interviu. XII.3. Etapele studiului de caz. XII.4. Studiul documentelor școlare. XII.5. Testele de cunoștințe și testele docimologice.	2
Cap. XIII. Cercetarea și inovația în învățământ.	2
Cap. XIV. Norme de redactare a articolelor și studiilor științifice.	2
VI.2. Seminar.	
1. Obiectul și scopurile cercetării pedagogice.	1
2. Exemplificarea diferitelor tipuri și subtipuri de cercetări pedagogice.	1
3. Reguli de bază în organizarea activității de cercetare în EFS.	1
4. Actualitatea și originalitate în asigurarea demersurilor investigative.	1
5. Elaborarea planului de cercetare.	1
6. Modalități de reprezentare a datelor cercetării.	1
7. Metode de măsurare: numărarea, clasificarea și compararea.	1
8. Indici care exprimă tendința centrală, variația, coeficienți de corelație.	1
9. Noțiuni de statistică matematică aplicate în educație fizică și sport.	1
10. Instrumente de cercetare specifice în EFS.	1
11. Model de proiectare și organizare a unui experiment psihopedagogic.	1
12. Utilizarea soft-urilor statistice în activitatea de cercetare.	1
13. Distorsiuni posibile în cercetarea pedagogică.	1
14. Lucrarea de licență – norme de redactare și prezentare.	1

VII.

Bibliografie	
Bocoș M., (2003), <i>Cercetarea pedagogică – Suporturi teoretice și metodologice</i> , Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.	
Bocoș, M., (2007), <i>Teoria și practica cercetării pedagogice</i> , Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.	
Bogdan, C., (2002), <i>Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport</i> , Ed. Vasile Goldis University Press, Arad.	
Enăchescu C., (2005), <i>Tratat de teoria cercetării științifice</i> , Ed. Polirom, Iași.	
Epuran, M., (2005), <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i> , Ed. Fest, București.	
Ionescu, M., Bocoș, M., (2001), <i>Cercetarea pedagogică și inovația în învățământ</i> , în "Pedagogie. Suporturi	

pentru formarea profesorilor", Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca.
Jinga I., Istrate E., (2001), *Manual de pedagogie*, Ed. All Educational, București.
Nicola I., (2003), *Tratat de pedagogie școlară*, Ed. Aramis, București.

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	Prelegerea; discuția interactivă; învățare prin descoperire; conversația
Seminar	Discuții interactive; problematizarea; prezentări video; exercițiul; 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:

- să definească, să caracterizeze și să clasifice cercetarea pedagogică, exemplificând diferitele tipuri de cercetare.
- să identifice metodele optime de cercetare științifică specifice domeniului educație fizică și sport.
- să manifeste competențe de cercetare prin elaborarea unui proiect de cercetare științifică.
- să conștientizeze importanța și necesitatea realizării de cercetări pedagogice de diferite anverguri în asigurarea progresului educațional.

Data:
03.10.2012

Titular curs,
Lector Univ. Dr. Grigoraș Petre

FIȘA DISCIPLINEI

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

I.

Denumirea disciplinei	KINETOLOGIE
------------------------------	--------------------

II.

Structura disciplinei (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
E 2203	4	DF	3	1	1	

III.

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

IV.

Titular disciplină			
	Curs	Seminar	Lucrări practice
Numele și prenumele	Sabau Gheorghe	Sabau 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:
<p>Însușirea de către student a cunoștințelor referitoare la:</p> <ul style="list-style-type: none"> - conceptele privind folosirea exercițiului fizic în scop medical; - tipurile de exerciții fizice în kinetologia medicală; - relația dintre organism și exercițiul fizic; - metodologia de examinare și explorare a subiecților cu deficiențe funcționale și structurale somatice; - obiectivele kinetologiei medicale în cadrul orelor de educație fizică; - alcătuirea programului de prevenire, tratare și recuperare a deficiențelor funcționale și structurale prin kinetologia medicală în cadrul orelor de educație fizică; - formele de aplicare a exercițiului fizic în kinetologia medicală.

VI.

Conținutul disciplinei		Nr. ore / săpt.
VI.1 Curs		
Cap. I. Aspecte generale ale kinetologiei		
1.1. Definiție și scurt istoric		
1.2. Concepte privind kinetoterapia		
1.3. Formele kinetologiei		
1.4. Obiectivele generale ale kinetologiei		
Cap. II. Exercițiul fizic în kinetologie		
2.1. Definiție, principii de aplicare, clasificare		2 h
		2 h

2.2. Obiectivele kinetologice generale ale exercițiului fizic în orele de educație fizică școlară	
Cap. III. Atitudinea normală a corpului 3.1. Definiție, parametrii atitudinii normale 3.2. Structuri anatomice cu importanță pentru ținuta corporală 3.3. Explorarea ținutei corecte a corpului	2 h
Cap. IV. Deficiențele de dezvoltare fizică 4.1. Definiție, etiologie 4.2. Influențe funcțional-structurale asupra organismului	2 h
Cap. V. Atitudini deficitare globale ale corpului și corectarea lor prin exerciții fizice 5.1. Atitudinea global-cifotică și corectarea ei prin exercițiu fizic 5.2. Atitudinea global-lordotică și corectarea ei prin exercițiu fizic 5.3. Atitudinea global-plană sau rigidă și corectarea ei prin exercițiu fizic 5.4. Atitudinea global-asimetrică (scoliotică) și corectarea ei prin exercițiu fizic	2 h
Cap. VI. Toracele rahitic 6.1. Definiție și etiologie 6.2. Simptomele toracelui rahitic 6.3. Corectarea toracelui rahitic prin exercițiu fizic	1 h
Cap. VII. Cifoza 7.1. Definiție și etiologie 7.2. Variate tipuri de cifoze 7.3. Simptomatologia cifozei 7.4. Corectarea kinetologică a cifozei	2 h
Cap. VIII. Lordoza 8.1. Definiție și etiologie 8.2. Variate tipuri de lordoze 8.3. Simptomatologia lordozei 8.4. Tratamentul kinetologic al lordozei	2 h
Cap. IX. Cifo-lordoza 9.1. Definiție și etiologie 9.2. Tipuri de cifo-lordoza 9.3. Simptomatologia cifo-lordozei 9.4. Tratamentul kinetologic al cifo-lordozei	2 h
Cap. X. Scolioza 10.1. Definiție și etiologie 10.2. Tipuri de scolioză 10.3. Simptomatologia scoliozei	2 h
Cap. XI. Tratamentul variatelor tipuri de scolioză prin exercițiu fizic	2 h
Cap. XII. Cifoscolioza 12.1. Definiție și etiologie 12.2. Simptomatologia cifoscoliozei 12.3. Tratamentul kinetologic al cifoscoliozei	2 h
Cap. XIII. Genul var, genul valg și genul recurvatum 13.1. Definiție și etiologie 13.2. Simptomatologie 13.3. Tratament kinetologic	2 h
Cap. XIV. Piciorul plat 14.1. Definiție și etiologie	2 h

14.2. Simptomatologie	
14.3. Grade de gravitate	
14.4. Tratament kinetologic	
VI. 2. Lucrări practice	
1. Demonstrarea și efectuarea pe viu a exercițiilor fizice active dinamice, statice, pasive, pasivo-active și activo-pasive	1 h
2. Demonstrarea și exersarea pe viu a examenului somatoscopic static și în mișcare	1 h
3. Demonstrarea și efectuarea practică a autocorectării variatelor vicii funcționale de atitudine	1 h
4. Exerciții practice corective și hipercorective a atitudinii global cifotice și global-lordotice pe caz simulat	1 h
5. Exerciții practice corective și hipercorective simetrice și asimetrice a atitudinii global-scoliotice	1 h
6. Exerciții practice de corectare a atitudinii global-plane	1 h
7. Corectarea practică a diferitelor tipuri de torace rahitic prin exerciții practice dinamice și statice ale membrilor și coloanei vertebrale și prin exerciții de respirație, libere și cu rezistență în anumite zone ale toracelui	1 h
8. Exerciții practice de corectare a cifozei dorsale, lombare (atipice) și totale	1 h
9. Exerciții practice de corectare a diferitelor tipuri de lordoză (tipică și atipică)	1 h
10. Exerciții fizice practice pentru corectarea cifolordozei cu și fără fixarea unei curburi când se lucrează pentru una din curburi	1 h
11. Exerciții practice pentru corectarea diferitelor tipuri de scolioză	1 h
12. Exerciții practice de tratament kinetologic, cu și fără derotare, în cifoscolioză	1 h
13. Exerciții pentru corectarea torticolisului, genului var, genului valg și genului recurvat	1 h
14. Exerciții fizice pentru corectarea piciorului plat	1 h

VII.

Bibliografie

1. Albu, C., Vlad, T.L., Albu, A. – (2004) *Kinetoterapia pasivă*, Ed. Polirom, Iași.
2. Birtalan, S. – (1978) *Exercițiul fizic și coloana vertebrală*, Ed. Sport-Turism, București.
3. Chiriac, M. – (2000) *Testarea normală a forței musculare*, Tipografia Universității din Oradea.
4. Duma, E. – (1997) *Deficiențele de dezvoltare fizică*, Ed. Argonaut, Cluj-Napoca.
5. Dumitru, D. – (1984) *Reeducarea funcțională în afecțiunile coloanei vertebrale*, Ed. Sport-Turism, București.
6. Sbenghe, T. – (1987) *Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare*, Ed. Medicală, București.

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	Cursurile se vor desfășura în sala de curs sub formă de prelegeri descriptive, cu folosirea unor mijloace audio-video.
Lucrări practice	Lucrările practice se vor desfășura sub formă de lecții practice cu executarea pe viu, pe cazuri simulate, a unor exerciții fizice adecvate fiecărei entități de deficiență fizică.

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Examen practic	Studentii vor prezenta un program de exerciții corective concrete, pentru o deficiență ce i se va da de către examinator	Promovarea examenului practic condiționează intrarea la examenul

		teoretic.
Examen teoretic	Examenul teoretic se va desfășura sub forma de lucrare scrisă, cu răspunsuri la câteva întrebări cu valoare prestabilită, suma valorii tuturor întrebărilor date trebuind să însumeze 10 puncte. Nota finală a examenului va fi egală cu suma punctelor obținute pentru fiecare întrebare din examen, în funcție de corectitudinea răspunsului.	100%

Abilități (competențe) dobândite de student

Înșușirea termenilor și noțiunilor cu semnificație specifică pentru kinetologie.

Deprinderea utilizării metodologiei specifice de aplicare a exercițiului fizic în scopuri medicale.

Cunoașterea modului de corelare a organelor de coordonare și reglare cu organele efectoare.

Cunoașterea principiilor care guvernează modul de aplicare a exercițiului fizic în kinetologie pentru atingerea obiectivelor acesteea.

Cunoașterea modului de acțiune a pârghiilor biologice, a cuplurilor cinematice și a lanțurilor musculare în activitățile motrice cu rol corectiv în dezaliniamentele corporale.

Aplicarea creativă a tehnicilor și metodelor kinetologice analitice și globale în cercetarea variatelor dezalinerii corporale.

Deprinderea de a utiliza metodologia de explorare specifică pentru evaluarea periodică a evoluției tulburărilor funcționale și structurale ale segmentelor și componentelor pasive și active ale aparatului locomotor.

Valorificarea optimă și creativă a propriului potențial și rezultate profesionale în activități științifice.

Dezvoltarea receptivității față de ideile novatoare rezultate din achizițiile științifice recente.

Cultivarea relațiilor de colaborare profesională cu specialiști din domenii cu implicații în activitatea de prevenire, tratament și recuperare în tulburări funcționale și structurale ale corpului omului.

Data:
01.10.2012

Titular curs,
Lect. Univ. Dr. Sabau Gheorghe
gsabau05@yahoo.com

FIȘA DISCIPLINEI

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

I.

Denumire disciplină	BIOCHIMIA EFORTULUI FIZIC
----------------------------	----------------------------------

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
E 2204	4	DOU	4	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"> - Studiul proceselor biochimice care se desfășoară în organism cu accent asupra factorilor care întrețin efortul fizic aerob și anaerob și influențează performanțele sportive. - Inteligerea compoziției chimice a materiei vii și a proceselor din organismul uman

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Curs	
Compoziția și procesele fundamentale ale materiei vii	4
Introducere în metabolismul intermediar	2
Glucidele. Metabolismul glucidelor	4
Lipide. Metabolismul lipidic	4
Proteine. Metabolismul proteinelor	2
Metabolismul energetic	4
Metabolismul bazal. Reglarea proceselor metabolice	4
Metabolismul biocatalizatorilor: enzime, vitamine, hormoni	4
VI.2. Seminar	
Metabolismul mineral	3
Vitamine liposolubile (A, D, E, K)	3
Vitamine hidrosolubile (B ₁ , B ₂ , B ₆ , PP, biotină, pantotenic, acid folic, B ₁₂ , C)	2
Rolul substanțelor dopante	3
Biochimia contracției musculare în repaus și activitate	3

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 căror 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 de termenilor cu care operează disciplina Biochimiei
- Utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici Biochimiei efortului fizic
- Înțelegerea proceselor biochimice ce au loc în corpul uman, care întrețin efortul fizic aerob și anaerob și influențează performanțele sportive.
- Înțelegerea compoziției chimice a materiei vii și a proceselor din organismul uman

Data:
03.10.2012

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

FIȘA DISCIPLINEI

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

I.

Denumire disciplină	INFORMATICĂ
----------------------------	--------------------

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
E 2205	4	DF	2	1	-	1	-

III.

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

IV.

Titular disciplină				
	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
Numele și prenumele	Botiș Daniel	-	Botiș Daniel	-
Instituția	UBV	-	UBV	-
Catedră/Departament	EFS	-	EFS	-
Titlul științific	Doctorand	-	Doctorand	-
Gradul didactic	Lector universitar	-	Lector universitar	-
Încadrarea (norma de bază/asociat)	Norma de bază	-	Norma de bază	-
Vârsta	37		37	-

V.

Obiectivele disciplinei
<ul style="list-style-type: none"> - Dezvoltarea gândirii algoritmice a studenților; - Analiza aplicabilității informatice în domeniul sportiv; - Cunoștințele asimilate asigură la această disciplină premisele înțelegerii și utilizării sistemelor electronice de calcul, a sistemului de operare WINDOWS si a pachetelor de programe de birotică.

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Curs (capitole/subcapitole)	
CAP. I CONCEPTUL DE INFORMAȚIE, INFORMATICĂ, SISTEM INFORMATIC	1
1.1 Sistemul informatic al preluării datelor	
1.2 Arhitectura sistemelor de calcul	
1.3 Tipuri de calculatoare	
1.4 Utilizarea calculatorului în domeniul sportiv	
CAP. II COMPONENTA HARDWARE A SISTEMULUI DE CALCUL – Săpt. 3-4	
2.1 Dispozitive periferice de intrare	
2.2 Dispozitive periferice de ieșire	
2.3 Dispozitive periferice de intrare-ieșire	
2.4 Dispozitive periferice de stocare	
2.5 Rețele de calculatoare (Intranet, Extranet, Internet)	
CAP. III COMPONENTA SOFTWARE A SISTEMULUI DE CALCUL – Săpt. 5-6	
3.1 Software de bază și software aplicativ	
3.2 Programe de sistem	
3.3 Programe de aplicații	
CAP. IV SISTEMUL DE OPERARE WINDOWS – Săpt. 7-8	

<p>4.1 Prezentarea generală a meniului Windows XP. Suprafața de lucru</p> <p>4.2 Lucrul cu ferestre</p> <p>4.3 Particularități ale aplicației File Manager</p> <p>4.4 Particularitățile Clipboard-ului</p> <p>4.5 Crearea, formatarea și salvarea unui document în Word Pad.. Aplicația Paint</p> <p>4.6 Principalele operații cu fișiere: copiere, mutare, ștergere, redenumire, arhivare.</p> <p>CAP. V INTERNET ȘI POȘTĂ ELECTRONICĂ – Săpt. 9-10</p> <p>5.1 Navigare pe internet</p> <p>5.2 Descărcarea de pagini web pe calculatorul personal</p> <p>5.3 Crearea unei căsuțe poștale</p> <p>5.4 Trimiterea de mesaje poștale folosind INTERNET-ul</p> <p>CAP. VI – MICROSOFT WORD PENTRU WINDOWS XP – Săpt. 11-12</p> <p>6.1 Prezentarea mediului de lucru Word; sistemul Help</p> <p>6.2 Crearea documentelor; controlul modului de afișare</p> <p>6.3 Salvarea, încărcarea, importul documentelor</p> <p>6.4 Formatarea textului</p> <p>6.5 Setarea marginilor și a spațiilor dintre linii</p> <p>6.6 Numerotarea paginilor; antetul și subsolul paginii</p> <p>6.7 Inserarea de ecuații folosind Editorul de ecuații</p> <p>6.8 Crearea, formatarea și utilizarea tabelor</p> <p>6.9 Adăugarea de imagini grafice documentelor.</p> <p>CAP. VII – MICROSOFT EXCEL PENTRU WINDOWS XP – Săpt. 13-14</p> <p>7.1 Fereastra Excel; utilizarea mapelor de lucru.</p> <p>7.2 Crearea spread-sheet-urilor</p> <p>7.3 Editarea datelor în foaia de calcul</p> <p>7.4 Formatarea valorilor numerice și a textului</p> <p>7.5 Formule, calcule, funcții Excel</p> <p>7.6 Crearea, inserarea, completarea diagramelor folosind Wizard.</p>	
<p>VI.2. Lucrări de laborator</p>	
<p>Sistemul informatic al preluării datelor. Arhitectura sistemelor de calcul.</p>	1
<p>Tipuri de calculatoare. Utilizarea calculatorului în domeniul sportiv.</p>	
<p>Dispozitive periferice de intrare. Dispozitive periferice de ieșire.</p>	
<p>Dispozitive periferice de intrare-ieșire. Dispozitive periferice de stocare. Rețele de calculatoare (Intranet, Extranet, Internet)</p>	
<p>Software de bază și software aplicativ</p>	
<p>Programe de sistem. Programe de aplicații</p>	
<p>Prezentarea generală a meniului Windows XP. Suprafața de lucru. Lucrul cu ferestre. Particularități ale aplicației File Manager. Particularitățile Clipboard-ului.</p>	
<p>Crearea, formatarea și salvarea unui document în Word Pad. Principalele operații cu fișiere: copiere, mutare, ștergere, redenumire, arhivare.</p>	

Navigare pe internet. Descărcarea de pagini web pe calculatorul personal. Crearea unei căsuțe poștale. Trimiterea de mesaje poștale folosind INTERNET-ul.	
Prezentarea mediului de lucru Word; sistemul Help Salvarea, încărcarea, importul documentelor	
Formatarea textului. Setarea marginilor și a spațiilor dintre linii. Numerotarea paginilor; antetul și subsolul paginii.	
Inserarea de ecuații folosind Editorul de ecuații. Crearea, formatarea și utilizarea tabelor. Adăugarea de imagini grafice documentelor.	
Fereastra Excel; utilizarea mapelor de lucru. Crearea spread-sheet-urilor.	
Formatarea valorilor numerice și a textului Formule, calcule, funcții Excel Crearea, inserarea, completarea diagramelor folosind Wizard.	

VII.

Bibliografie

1. Ancuța Simona Rotaru, *Informatică și utilizarea calculatorului – Curs Integrat*, Editura AcademicPres, Cluj-Napoca, 2010
2. *Bazele informaticii economice*, Univ. Babeș-Bolyai din Cluj Napoca, Catedra de Informatică economică, Ed. RISOPRINT, Cluj Napoca, 2009.
3. Mărginean N., *Gestiunea informatică a întreprinderii – Note de curs*, Univ. Bogdan-Vodă din Cluj Napoca, Facultatea de Științe Economice, Cluj Napoca, 2005.
4. Zenovic G., Andronie Maria, Popescu N., *Informatica managerială în activitatea de educație fizică și sport*, Editura FUNDAȚIA ROMÂNĂ DE MÂINE, București, 2004
5. Tomai, Nicolae, *Noțiuni elementare de informatică*, Ed. RISOPRINT, Cluj Napoca, 2001
6. Tomai, Nicolae, *Rețele de calculatoare*, Ed. RISOPRINT, Cluj Napoca, 2001
7. Oprean, Victoria, Oprean Victor, *Noțiuni de bază în informatică*, Ed. RISOPRINT, Cluj Napoca 2000
8. Nițchi, Ștefan, *Esențial... în comunicare pe INTERNET*, Ed. RISOPRINT, Cluj Napoca, 1999
9. Reisner, Trudi, *Windows 95*, Ed. Teora, 1996
10. Racovițan, Dan, *Prelucrarea electronică a informațiilor electronice*, Ed. TEORA, București, 1995

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	Metode didactice folosite în cadrul cursului se bazează în special pe acțiune și comunicare. Astfel cursul cuprinde: - o expunere orală expozitivă bazată pe: narațiune, explicație, prelegere; - o comunicare orală interogativă cu studenții (conversația euristică, dezbateră, problematizarea și asaltul de idei/"brainstorming"); - o comunicare scrisă (lectura explicativă dirijată) la nivelul limbajului intern (reflecția personală, introspecția); - metode didactice în care predomină acțiunea de cercetare a realității în mod direct: observația sistematică și independentă, experimentul, cercetarea, demonstrația și modelarea.
Seminar	-
Laborator	- metode didactice în care predomină acțiunea practică, operațională reală: exercițiul, algoritmizarea, lucrările practice, studiul de caz; - metode didactice în care predomină acțiunea de programare specială a instruirii inițial comunicare: instruirea programată și instruirea asistată pe calculator.
Proiect	-

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Examen (Colocviu)	cunoștințe pentru nota 5 – studenții trebuie să dea răspunsuri corecte la jumătate din întrebările adresate prin subiectul de examen. cunoștințe pentru nota 10 – studenții trebuie să dea răspunsuri corecte la toate întrebările adresate prin subiectul de examen.	50%
Seminar	-	-
Laborator	cunoștințe pentru nota 5 – studenții trebuie să rezolve jumătate din întrebările practice pe calculator adresate prin subiectul de examen. cunoștințe pentru nota 10 – studenții trebuie să rezolve toate întrebările practice pe calculator adresate prin subiectul de examen.	50%
Proiect	-	-

Abilități (competențe) dobândite de student:

După abordarea și înscrierea conceptelor teoretico-metodologice incluse în această disciplină studenții vor dobândi următoarele competențe:

- crearea deprinderilor în vederea construirii unor modele de algoritmi informatici performanți;
- însușirea modalităților de interpretare a rezultatelor obținute în urma cuantificării influențelor;
- formularea și propunerea de soluții necesare îmbunătățirii activității și eficienței privind operarea pe calculator;
- familiarizarea cu forma și conținutul diverselor tipuri de fișiere;
- însușirea metodologiei de analiză, utilizarea diversilor parametrii din activitatea sportivă în programele informatice;
- fundamentarea unor cunoștințe necesare creării/dezvoltării abilităților de a exprima concluzii pertinente privind evoluția fenomenelor de masa, în special a celor cu implicații în activitatea sportivă.

Data:
03.10.2012

Titular curs,
Lect. univ. drd. Botiș Daniel

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

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
E 2206	4	DD	4	2	-	1	-

III.

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

IV.

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

V.

Obiectivele disciplinei
Înșușirea 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.
Înșușirea cunoștințelor predate în cadrul cursului de baza.

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Curs (capitole/subcapitole)	
Cap. I Date cu privire la apariția și evoluția jocului de handbal Campionatele mondiale – seniori și senioare Jocurile olimpice Campionatele mondiale universitare Campionatele europene Cupele europene inter cluburi	2
Cap. II Organizarea handbalului pe plan intern și internațional Federația Română de Handbal Organele de conducere ale FRH Federația Internațională de Handbal Organismele de conducere ale IHF	2
Cap. III Obiectul teoriei și metodicii handbalului Handbalul ca mijloc al educației fizice Handbalul ca disciplină sportivă Handbalul ca disciplină științifică	2
Cap. IV Handbalul în învățământul de toate gradele Handbalul în ciclul gimnazial (clasele V – VIII) Handbalul în ciclul liceal	2

Handbalul în educația fizică a studenților Handbalul – sport pentru toți Handbalul în eșalonul bazei de masă a performanței Handbalul de performanță	
Cap. V Caracteristicile jocului de handbal	2
Cap. VI Concepția de joc și tendințele de dezvoltare în handbalul modern Rapiditatea jocului în continuă creștere Tehnica individuală Perfecționarea jucătorilor pe post dar și folosirea acestora cu randament maxim pe alte două – trei posturi Varietatea și mobilitatea sistemelor de joc Pregătirea psiho-motrică, athletică și specială la cote înalte, sub imperativul menținerii vitezei în acțiuni desfășurate în forță	2
Cap. VII Selecția în jocul de handbal Planul general de selecție Criteriile de selecție	2
Cap. VIII Pregătirea tehnică în jocul de handbal Tehnica și elemente introductive Sistematizarea elementelor tehnice Conținutul tehnicii jocului de handbal	2
Cap. IX Pregătirea tactică în jocul de handbal Elementele în subordine specifice tacticii jocului de handbal Principiile tacticii jocului de handbal Conținutul tacticii jocului de handbal	2
Cap. X Sistematizarea conținutului tehnico-tactic al fazelor de atac și de apărare în jocul de handbal Fazele atacului	2
Cap. XI Sistematizarea conținutului tehnico-tactic al fazelor de atac și de apărare în jocul de handbal Fazele apărării	2
Cap. XII Metodica predării handbalului în școală Planul de învățământ Programa școlară Obiectivele prioritare și mijloace de acționare în procesul de predare a handbalului în școală	2
Cap. XIII Sistemul competițional la noi în țară. Sisteme de disputare a competițiilor Sistemul eliminatoriu Sistemul turneu Sistemul mixt Regulamentul de organizare al competițiilor	2
Cap. XIV Principalele reguli de joc. Noțiuni de aplicare corectă a acestora în joc	2
VI.1. Lucrări practice	
Repetarea elementelor tehnico-tactice însușite în sem. 3 Învățare aruncări de pe posturi Joc cu temă	1
Învățare încrucișare simplă și dublă Consolidarea aruncărilor la poartă de pe posturi Joc cu temă	1
Învățare paravanul și paravanul mișcător Consolidare, încrucișare simplă și dublă Joc cu temă	1

Învățare blocaj-plecare din blocaj Consolidare paravan Joc cu temă	1
Învățarea fazei I a atacului – contraatacul direct Consolidare blocaj-plecare din blocaj Joc cu temă	1
Învățarea fazei I a atacului – contraatacul cu intermediar Consolidare faza I a atacului – contraatacul direct Joc cu temă	1
Învățarea fazei a II-a a atacului – contraatacul susținut Consolidarea fazei I a atacului Joc școală	1
Învățarea fazei I a apărării – replierea Consolidare faza a II-a a atacului – contraatacul susținut Joc cu temă	1
Învățarea fazei a IV-a a apărării - apărarea în sistem Consolidarea fazei I a apărării Joc cu temă	1
Învățare atacul în circulație în sistem cu un pivot Consolidare faza a IV-a a apărării Joc cu temă	1
Învățare pasarea mingii în sistem de atac 5+1 Consolidare atacul în circulație în sistem cu un pivot Joc cu temă	1
Învățare sistem de apărare 6+0 Repetare pasarea mingii în sistem de atac 5+1 Joc bilateral	1
Repetarea elementelor tehnico-tactice, individuale și colective, din atac și apărare Joc bilateral	1
Lecție de verificare	1

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 Pedagogica, 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	Prezența (Lucrările practice condiționează examenul de la sfârșitul acestui semestru)	100%

Abilități (competențe) dobândite de student:

La terminarea semestrului II studenții vor :

avea competența de a efectua și instrui procedeele tehnico-tactice specifice jocului de handbal

de a arbitra jocul de handbal

avea competența de a organiza competiții de handbal la nivel de ciclul gimnazial

Data:
1.10.2012**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 (2)
----------------------------	--

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
E 2207	4	DD	4	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		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:
<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.Curs	
Cap. I Istoricul jocului de volei. 1.1 Apariția și dezvoltarea pe plan mondial. 1.2 Dezvoltarea și evoluția voleiului în România.	2
Cap. II Noutăți și tendințe ale jocului de volei contemporan pe plan internațional și la noi în țară. 2.1 Evoluția în concepția jocului de volei. 2.2 Propagarea tendințelor de evoluție. 2.2.1 Tendințele la serviciu 2.2.2 Tendințele în preluarea serviciului și în apărare 2.2.3 Evoluția atacului 2.2.4 Tendințele viitoare	2
Cap. III Tactica jocului de volei 3.1 Combinația și schema tactică 3.2 Tactica individuală în atac și în apărare	2
Cap. III Tactica jocului de volei 3.3 Tactica colectivă în atac și în apărare	2
Cap. IV Sistematizarea acțiunilor individuale de joc	2

4.1 Serviciul	
Cap. IV Sistematizarea acțiunilor individuale de joc	
4.2 Ridicarea mingii pentru atac	2
Cap. IV Sistematizarea acțiunilor individuale de joc	
4.3 Trecerea mingii peste fileu	
4.3.1 Lovitura de atac	
4.3.2 Plasarea mingii	2
Cap. IV Sistematizarea acțiunilor individuale de joc	
4.4 Preluarea mingii	
4.4.1 Preluarea serviciului	
4.4.2 Preluarea atacului	2
Cap. IV Sistematizarea acțiunilor individuale de joc	
4.4 Blocajul	
4.4.1 Blocajul individual	
4.4.2 Blocajul colectiv	2
Cap. V Metodica generală de instruire a jocului de volei	2
5.1 Stadiile de instruire pe categorii de vârstă	2
Cap. VI Jocul de volei în lecția de educație fizică.	
6.1 Metodologia predării jocului de volei și formele de organizare a colectivului în lecție	2
6.2 Organizarea competițiilor școlare	2
Cap. VII Regulamentul jocului de volei.	2
VI.2. Lucrări practice	
1. Repetarea combinațiilor cu ridicare înainte cu traiectorie medie-înaltă, corelată cu sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 avansat - intermediar, la blocaj de 1 sau 2 jucători, dublare și plasament în atac și apărare (condiții ușurate și apropiate).	1
2. Repetarea combinațiilor cu ridicare înainte cu traiectorie medie-înaltă, corelată cu sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 retras - la blocaj de 1 sau 2 jucători, apărare pe culoar, dublare și plasament în atac și apărare (condiții ușurate și apropiate).	1
3. Învățarea plonjonului pe spate și lateral, execuție cu două mâini de sus și de jos din față sau lateral	1
4. Învățarea sistemului de joc cu intrarea ridicătorului din zona 2 – model avansați	1
5. Învățarea atacului din pas scurt sau în urcare	1
6. Însușirea combinațiilor simple în atac: atac simultan și cu schimb de locuri și a metodicii de predare	1
7. Consolidarea și perfecționarea acțiunilor tactice personale și colective specifice sistemelor de apărare cu zona 6 avansat și cu zona 6 retras și a metodicii de predare	1
8. Aplicarea cunoștințelor în jocuri cu temă.	1
9. Prezentarea informativă a serviciului planat și din săritură, a loviturii de atac din linia a II-a, preluarea mingii cu plonjon înainte	1
10. Organizarea atacului prin intrarea ridicătorului din linia a II-a.	1
11. Consolidarea acțiunilor tehnico - tactice specifice Modelului II de joc. Organizarea atacului prin jucătorul de pe zona 2, apărare cu jucătorul din zona 6 retras, blocaj individual și în doi jucători	1
12. Organizarea unui turneu de volei între studenții facultății de profil	1
13. Consolidarea și perfecționarea acțiunilor individuale și colective la efectuarea și primirea serviciului conform modelelor I și II și însușirea metodicii de instruire. Recapitularea liniilor metodice de învățare a principalelor acțiuni tehnico-tactice individuale din jocul de volei: serviciu de sus din față – lovirea mingii cu două mâini de jos din față (preluarea serviciului) – lovirea mingii cu două mâini de sus din față (ridicarea pentru atac) – trecerea mingii peste fileu (lovitura de atac pe direcția elanului) – blocajul individual	1
14. Evaluarea cunoștințelor tehnico-tactice și metodice în cadrul jocului bilateral (inclusiv cunoștințele de arbitraj.	1

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
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 volei 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 volei, a noțiunilor de regulament;
- Înțelegerea relațiilor de colaborare și adversitate și conexiunilor care există între participanții la jocul de volei
- Alegerea celor mai potrivite metode și mijloace pentru îndeplinirea obiectivelor specifice educației fizice în general și ale jocului de volei în particular;
- Dezvoltarea capacității de analiză și sinteză specifice situațiilor concrete jocului de volei;
- Formarea capacității de a reduce la o schemă sau un model principalele acțiuni tehnice și tactice specifice jocului de volei;
- 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. dr. Vasile Jurcău
e-mail: jurcauvasile@yahoo.com

FIȘA DISCIPLINEI

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

I.

Denumire disciplină	STAGIU DE ACTIVITATE DIDACTICA - NATAȚIE
----------------------------	---

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
E 2208	4	DD	3	-	-	40	-

III.

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

IV.

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

V.

Obiectivele disciplinei
<ul style="list-style-type: none"> - Bazele tehnice ale înotului; - Metodica învățării și perfecționării înotului; - Metodica predării înotului în școlile cu condiții de practicare a acestei ramuri de sport; - Însușirea cunoștințelor practice specifice disciplinei.

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Lucrări practice	
- <i>Exerciții ajutătoare de înot pe uscat. Exerciții speciale pentru dezvoltarea mobilității articulare și a elasticității musculare, precum și pentru dezvoltarea forței.</i>	1
- <i>Exerciții de adaptare cu apa.</i>	1
- <i>Exerciții de adaptare cu apa adâncă. Exerciții de respirație, apnee. Tehnica inspirației (deasupra apei) și a expirației subacvatice.</i>	2
- <i>Învățarea tehnicii procedurii craul.</i>	6
- <i>Învățarea tehnicii procedurii spate.</i>	6
- <i>Învățarea tehnicii procedurii bras.</i>	4
- <i>Învățarea tehnicii procedurii fluture.</i>	6
- <i>Consolidarea și perfecționarea tehnicii procedurilor craul și spate.</i>	

- <i>Perfecționarea starturilor competiționale</i>	6
- <i>Pregătirea specifică, contra timp, a procedeelor învățate, pe distanța de 50m în vederea efectuării verificării. Dezvoltarea rezistenței specifice.</i>	2
	6

VII.

Bibliografie	
1.	Barany, Sarosi – Mic manual de înot, E.C.F.S., București, 1956
2.	Danga I. - Teoria antrenamentului sportiv la înot, Buc., I.E.F.S., 1979
3.	Drăgan, Duvan, Neamțu – Salvarea și reanimarea respiratorie și cardiacă în înece, E.U.C.F.S., București, 1967
4.	Dumitrescu N. – Înotul pentru copii, E.U.C.F.S., București, 1965
5.	Gerhard L. - Înotul pentru copii, Ed. Stadion, Buc., 1974
6.	Kirițescu C. – Palestrica, E.U.C.F.S., București, 1964
7.	Kistecovski A.I. – Polo pe apă, E.U.C.F.S., București, 1951
8.	Lascu A. – Sărituri în apă, E.C.F.S., București, 1952
9.	Mladin O., Drăgan I. – Învățați înotul, E.U.C.F.S., București 1966
10.	Nabatnicova M.A. – Înotul, E.U.C.F.S., București, 1963
11.	Neța G., Rusu F. – Istoria milenară a educației fizice și sportului, Editura Risoprint Cluj-Napoca, 1998
12.	Olaru M. - Înot, Ed. Sport-Turism, Buc., 1982
13.	Olaru M. - File din istoria practicării înotului, Rev. Educație Fizică și Sport, Nr. 1, 2, 3, 1981
14.	Oprișescu I. - Bazele generale ale teoriei și metodicii antrenamentului sportiv la înot, Edit. I.E.F.S., Buc., 1977.
15.	Vreesnovski I.V. – Înotul, E.C.F.S., București, 1954

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	- <i>V.P. – 50m cronometrat procedeul craul, sau spate;</i>	50%
	- <i>demonstrarea tehnicii unui alt procedeu pe o distanță de 15 – 25 m.</i>	50%
Abilități (competențe) dobândite de student:		
La finalizarea orelor de lucrări practice, studenții vor avea competențele de a efectua și a instrui procedeele tehnice specifice înotului.		

Data:
03.10.2012

Titular curs,
Lect. Univ. drd. Marius Oltean
Date de contact: marius_oltean2000@yahoo.com

FIȘA DISCIPLINEI

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

I.

Denumire disciplină	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT
----------------------------	---

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categorია ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
E 2209	4	DS	0			40	

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

- Formarea capacității studenților de a opera cu cunoștințele de specialitate și în domeniul științelor educației.
- Formarea priceperii de a folosi baza materială existentă în școală în cadrul activităților didactice și educative.
- Formarea priceperii de a folosi îndrumările și programele școlare în proiectarea activității didactice.
- Formarea competențelor de a proiecta , desfășura și analiza (evalua și autoevalua) activitățile didactice și educative.
- Formarea calităților și aptitudinilor necesare profesorului.
- Dezvoltarea dragostei pentru profesiunea didactică.

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Lucrări practice	

PLANUL TEMATIC – în total 40 ore

1.Studierea documentelor ce reglementează activitatea instructiv-educativă în școală și consemnarea datelor semnificative:

a) documentele curriculare:

- plan cadru de învățământ;
- scheme, orare;
- programele disciplinei educație fizică și sport;
- îndrumare, ghiduri pentru aplicarea planurilor cadru și a programelor, ghiduri de evaluare pentru disciplina educație fizică și sport;

b) documente de management educațional:

- regulamentul de organizare și funcționare a instituției;
- regulamentul de ordine interioară;
- regulamentul școlar.

c) documente de proiectare a activității instructiv-educative:

- planificările anuale, semestriale a disciplinei educație fizică și sport;
- proiectele de lecții pentru lecțiile demonstrative;
- planificările pentru perioada de evaluare finală.

2. Asistențe la lecțiile demonstrative susținute de profesorii mentori și de către alți colegi, consemnarea observațiilor:

- activități susținute de mentori și metodist și studenții practicanți;
- activități de parteneriat cu alți studenți.

3. Proiectarea și elaborarea unor materiale necesare organizării și desfășurării activităților didactice și educative;

a) materiale legate de activitățile didactice cu clasa de elevi:

- proiectarea anuală, semestrială pe unități de învățare la disciplina educație fizică și sport;
- proiecte de lecții pentru toate lecțiile susținute de către studenții practicanți;
- seturi de materiale didactice utilizate în lecțiile din cadrul disciplinei educație fizică;
- realizarea fișelor de asistențe și de evaluare pentru fiecare lecție asistată;

b) materiale ce ilustrează activitatea desfășurată pentru cunoașterea și caracterizarea psiho-pedagogică a elevului:

- fișa de observație a unui elev;
- probele psihologice aplicate și interpretarea lor;
- caracterizarea psiho-pedagogică a unui elev.

c) susținerea, autoevaluarea și evaluarea lecțiilor de probă:

- proiectarea și susținerea lecțiilor de probă;
- autoevaluarea lecțiilor susținute, pe baza criteriilor de evaluare a lecțiilor;

4. Susținerea, autoevaluarea și evaluarea lecțiilor finale:

- proiectarea și susținerea lecțiilor finale;

VII.

Bibliografie
1. Barna A. (1995) – <i>Autoeducația</i> , E.D.P., București.
2. Comănescu I. (1998) – <i>Prelegeri de pedagogie</i> , Ed. Imprimeria de Vest, Oradea.
3. Crețu Daniela, (1999) – <i>Psihopedagogia, elemente de formare a profesorilor</i> , Editura Imago, Sibiu.
4. Cucoș C. (2002) – <i>Pedagogia</i> , Ed. Polirom, Iași.
5. Ionescu M., Radu I., Salade D: (coord.) (2000) – <i>Studii de pedagogie aplicată</i> , P.U.C., Cluj-Napoca.
6. Leon Ț. (coord.) (1995) – <i>Metode și tehnici de muncă intelectuală</i> , E.D.P. București.
7. Marcu V., Filimon Letiția (2003) – <i>Psihopedagogia pentru formarea profesorilor</i> , Editura Universității din Oradea;
8. Mitrofan N. (1988) – <i>Aptitudinile pedagogice</i> , Editura Academiei R.S.R., București.
9. Mihăescu Diana, Daniel Mara, <i>Orientări metodologice în practica pedagogică</i> , Editura Psihomedica, Sibiu, 2002;

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	Metode de predare folosite: conversația, dezbaterea

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Examen (Colocviu)	- susținerea lecțiilor de probă și a celei finale - realizarea în întregime a activităților de observare, cunoaștere și analiză - întocmirea materialelor didactice necesare susținerii lecțiilor de probă și a	70 10 10

	cele finale - întocmirea caietului de practică pedagogică	10
Abilități (competențe) dobândite de student: <ul style="list-style-type: none"> - 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. univDr. 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	EXPRESIE CORPORALĂ ȘI COMUNICARE MOTRICĂ - DANS
----------------------------	--

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
E 2210	4	DS	2	0	0	2

III.

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

IV.

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

V.

Obiectivele disciplinei:
<ul style="list-style-type: none"> – Formarea 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. Lucrări practice	
1. Mijloace tehnice specifice de acționare corporală	2
2. Redarea expresiei corporale în diferite situații cerute-cu temă	2
3. Mijloace specifice gimnasticii aerobice	2
4. Euritmia. Mijloace specifice dansului sportiv	2
5. Exercițiile calistenice	2
6. Săriturile artistice	2
7. Pașii specifici gimnasticii aerobice	2
8. Pașii specifici dansului sportiv	2
9. Pașii specifici dansului de societate	2
10. Comunicarea motrică prin imitație	2
11. Feedback-ul în comunicarea motrică	2
12. Mijloace folosite în limbajul verbal	2
13. Mijloace folosite în limbajul nonverbal	2

14. Verificare practică	2
-------------------------	---

VII.

Bibliografie	
1. Melania Campean (1998) – „Gimnastica ritmica”, Cluj-Napoca, Univ. Babes-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport.	
2. Emilia Grosu (1999) – „Elemente de tehnica corporala”, Cluj-Napoca, Univ. Babes-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 noțiunilor operatorii, a caracteristicilor și cerințelor disciplinei. - Cunoașterea elementelor și a tehnicii de execuție ce permit comunicarea motrică. - Cunoașterea limbajului adecvat pentru realizarea unei comunicări motrice eficiente. - Cunoașterea la nivel ridicat a limbajului adecvat caracteristic expresiei corporale. - 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,
Asist. Univ. Crăciun Ioana Melania