

## FIȘA DISCIPLINEI

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

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ</b>
----------------------------	---

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
<b>E 3101</b>	<b>5</b>	<b>DD</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	<b>x</b>		

### IV.

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

### V.

<b>Obiectivele disciplinei:</b>
Transmiterea și însușirea unor cunoștințe teoretice legate de activitatea de Măsurare și Evaluare în EFS
Prezentarea principiilor și conceptelor ce definesc statutul de evaluator în EFS
Dezvoltarea unor deprinderi practice și descrierea materialelor necesare Măsurării și Evaluării în EFS

### VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
<b>VI.1. Curs</b>	
Introducere. Locul și importanța activității de măsurare evaluare în cercetarea științifică.	2
Aspectele cantitative și calitative ale măsurării și evaluării în EFS.	2
Statusul motric: măsurarea și evaluarea calităților motrice condiționale (forță; viteză; rezistență)	2
Statusul motric: măsurarea și evaluarea calităților motrice coordinative (îndemânarea)	2
Statusul motric: măsurarea și evaluarea calităților motrice intermediare (flexibilitatea: mobilitatea articulară și elasticitatea musculară ; echilibrul)	2
Statusul motric: măsurarea și evaluarea agilității.	2
Statusul motric: măsurarea și evaluarea capacității motrice.	2
Statusul capacității de efort: măsurarea și evaluarea capacității de efort anaerobic.	2
Statusul capacității de efort: măsurarea și evaluarea capacității de efort aerob.	2
Măsurarea și evaluarea statusului capacității funcționale cardiovasculare și respiratorii.	2
Măsurarea și evaluarea statusului creșterii și dezvoltării fizice.	2
Măsurarea și evaluarea statusului psiho-cognitiv în educație fizică și sport.	2

Prezentarea componentelor statistice ale măsurării și evaluării în EFS	2
Identificarea metodelor și procedurilor de acordare a gradelor didactice în EFS și clasificarea personalului și structurilor sportive	2
<b>VI.2. Seminar</b>	
Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice	1
Tipologia testelor și aplicarea acestora, cu aplicații particulare la persoanele cu deficiențe	1
Măsurarea și evaluarea calităților motrice condiționale (forța; viteza; rezistența).	1
Măsurarea și evaluarea calităților motrice coordinative (îndemânarea)	1
Măsurarea și evaluarea calităților motrice intermediare (flexibilitatea: mobilitatea articulară și elasticitatea musculară; echilibrul).	1
Măsurarea și evaluarea agilității.	1
Măsurarea și evaluarea capacității motrice.	1
Măsurarea și evaluarea capacității de efort anaerobic.	1
Măsurarea și evaluarea capacității de efort aerob.	1
Măsurarea și evaluarea capacității funcționale cardiovasculare și respiratorii.	1
Măsurarea și evaluarea creșterii și dezvoltării fizice	1
Măsurarea și evaluarea psiho-cognitivă în educație fizică și sport.	1
Componentele statistice ale măsurării și evaluării în EFS.	1
Metodele și procedurile de acordare a gradelor didactice în EFS și clasificarea personalului și structurilor sportive.	1

## VII.

### Bibliografie

1. Bogdan, C.-(2002), Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Arad, Editura VASILE GOLDIS UNIVERSITY PRESS;
2. Epuran, M.-(2005), Metodologia cercetării activităților corporale, ed. a 2-a, București, FEST;
3. Gagea, A. -(1999), Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, București, Editura Fundației "România de Măine";
4. Niculescu, M.-(2003), Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, vol. I și II, București, Editura BREN;
5. Popa, Gh.-(1999), Metodologia cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului, Timișoara, Editura ORIZONTURI UNIVERSITARE;
6. Simion, Gh.-(1998), Metodologia cercetării activității omului în mișcare, Pitești, Editura Universității din Pitești;
7. Thomas, J.R., Nelson, J.K.-(1996), Metodologia cercetării în activitatea fizică, vol. I, București, Editura M.T.S (SDP);
8. Thomas, J.R., Nelson, J.K.-(1997), Metodologia cercetării în activitatea fizică, vol. II, București, Editura M.T.S. (SDP)

## VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
<b>Curs</b>	– Cursurile se desfășoară în sala de curs, sub forma unor prelegeri folosindu-se mijloace audio-video
<b>Seminariile</b>	- 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-	100

	se în funcție de corectitudinea răspunsurilor.	
--	--	--

**Abilități (competențe) dobândite de student:**

- *Însușirea unor cunoștințe teoretice legate de activitatea de Măsurare și Evaluare în EFS*
- *Prezentarea principiilor și conceptelor ce definesc statutul de evaluator în EFS*
- *Dobândirea unor deprinderi practice necesare măsurării și evaluării sportive*
- *Dezvoltarea unor deprinderi practice și descrierea materialelor necesare Măsurării și Evaluării în EFS*

**Data:**  
**3.10.2012**

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

## FIȘA DISCIPLINEI

<b>Universitatea</b>	<b>„BOGDAN VODĂ” DIN CLUJ-NAPOCA</b>
Facultatea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Specializarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>COMUNICARE SI INTEGRARE SOCIALA PRIN ACTIVITĂȚI SPECIFICE</b>
----------------------------	--

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul <sup>3)</sup>	Categoria <sup>2)</sup>	Credite	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
<b>E 3102</b>	<b>5</b>	<b>DS</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	-	-	-

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	<b>x</b>		

### IV.

Titular disciplină				
	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
Numele și prenumele	<b>Aqui Eva</b>			
Instituția	<b>UBV</b>			
Catedră/Departament	<b>EFS</b>			
Titlul științific	<b>Doctor</b>			
Gradul didactic	<b>Lector universitar</b>			
Încadrarea (norma de bază/asociat)	<b>Normă de bază</b>			
Vârsta				

### V.

#### Obiectivele disciplinei

Înțelegerea obiectivelor cursului, a metodelor de studiu, a importanței procesului de comunicare în organizații;  
 Studierea tipurilor de comunicare din organizații și a modului lor de funcționare;  
 Înțelegerea funcțiilor leadershipului și a modului în care procesul de comunicare contribuie la optimizarea procesului de conducere;  
 Înțelegerea și aplicarea elementelor de comunicare în viața organizațională;  
 Formarea abilității de a analiza fluxul de comunicare din organizație, de a-l optimiza, de a încuraja schimbările necesare  
 Formarea capacității de a proiecta un sistem de comunicare într-o organizație.

### VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
<b>Curs (capitole)</b>	
<b>1. COMUNICAREA IN ORGANIZATII: ELEMENTE INTRODUCTIVE</b> - Organizația între uniformitate și diversitate - Tipurile de organizații - Managementul organizațiilor sportive și comunicarea - Modelul strategic de comunicare în organizațiile sportive și subdomeniile comunicării în organizația sportivă	<b>2</b>
<b>2. METODE DE STUDIU IN COMUNICAREA ORGANIZATIONALA</b> - Dihotomia calitativ-cantitativ - Metode cantitative de cercetare - Metode calitative de cercetare	<b>2</b>
<b>3. COMUNICAREA SI FUNCTIILE CONDUCERII</b> - Funcțiile leadership-ului - Stilurile de leadership - Modele comportamentale de leadership - Structura de autoritate și responsabilitate	<b>2</b>

<b>4. STILURI DE CONDUCERE SI COMUNICARE</b> - Tendințe actuale în formarea managerilor - Neomanagerii și noile cerințe ale mediului de afaceri	<b>2</b>
<b>5. COMUNICAREA FORMALA SI INFORMALA</b> - Comunicarea formală - Comunicarea informală	<b>2</b>
<b>6. COMPORTAMENTUL ORGANIZATIONAL SI COMUNICAREA</b> - Puterea și influența în organizații - Conflictelor – Tipuri, cauze, strategii de gestionare - Soluționarea conflictelor - Cum se negociază conflictelor - Negocierea și etapele ei - Importanța comunicării în negociere	<b>2</b>
<b>7. COMUNICAREA STRATEGICA :RELATIILE PUBLICE</b> - Comunicarea organizată - Dimensiuni ale comunicării strategice - Tipurile de comunicare externă - Organizația comunicantă	<b>2</b>
<b>8. COMUNICAREA STRATEGICA: MARKETINGUL</b> - Marci și produse - Marketingul strategic - Vocabularul de „forță” al marketingului	<b>2</b>
<b>9. IDENTITATEA ORGANIZATIONALA CA BAZA A COMUNICARII INTEGRATE</b> - Identitatea organizațională - Climatul comunicării - Elaborarea sistemelor informaționale	<b>2</b>
<b>10. CULTURA ORGANIZATIONALA</b> - Importanța conceptului de cultură organizațională	<b>2</b>
<b>11. COMUNICAREA SI ADAPTAREA LA SCHIMBARE</b> - Structura organizației și prelucrarea informației - Metode de abordare a schimbării	<b>2</b>
<b>12. NOILE TEHNOLOGII SI COMUNICAREA ORGANIZATIONALA</b> - Modificări la nivelul comunicării operaționale - Informația ca bun economic - Suprainformatizarea oarbă - Softuri destinate managementului și comunicării în sport	<b>2</b>
<b>13. PROIECTAREA UNEI REȚELE DE COMUNICARE ÎNTR-O ORGANIZAȚIE</b> - Tipul de activitate - Studiarea rețelelor de comunicare existente - Propuneri de optimizare sau schimbare - Testarea noului sistem și implementarea sa	<b>2</b>
<b>14. Discuții pe baza temelor din curs și a propunerilor de referate</b>	<b>2</b>
<b>VI 4. Tematica de proiect</b> - Tendințe actuale în formarea managerilor - Noile tehnologii și comunicarea în organizațiile sportive - Importanța comunicării în soluționarea conflictelor din organizațiile sportive - Comunicarea și funcțiile conducerii în organizațiile sportive - Comunicarea strategică – marketingul în organizațiile sportive - Modelul strategic de comunicare în organizațiile sportive - Comunicarea on-line în sport și noile medii de comunicare - Comunicarea prin publicațiile din domeniul sportiv	

## VII.

### Bibliografie

1. Van Cuilenburg J.J., Scholten O., Noomen G.W., *Știința comunicării*, Editura Humanitas, București, 2004,

ISBN 973-50-0633-2

2. Păuș V.A., *Comunicare și resurse umane*, Editura Polirom, București, 2006, ISBN (13) 978-973-46-0276-6
3. Vasilcovschi N., *Comunicarea în afacerile internaționale, Noul concept de BIZCOMMUNICATION*, Editura 3D ARTE, 2007, ISBN 978-9973-88532-6-3
4. Oprean D., Oprean V., Dan M. Racovițan, Rusu L., *Managementul afacerilor pe Internet*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2007, ISBN 9978-973-751-399-1
5. Jaradat M., *Bazele managementului*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2003, ISBN 973-6565-398-7
6. Mucchielli A., Corbalan J.A., Ferrandez V., *Teoria proceselor de comunicare*, Institutul European, 2006, ISBN 973-611-386-8
7. *Organizational communication*, [http://en.wikipedia.org/wiki/Organizational\\_communication](http://en.wikipedia.org/wiki/Organizational_communication), 2008
8. *Global marketing*, [http://en.wikipedia.org/wiki/Global\\_marketing](http://en.wikipedia.org/wiki/Global_marketing), 2008
9. *Etape de creare și dezvoltare a mărcii*, Tea Communications, <http://www.t-e-a.ro>, 2008
10. *Cultura organizațională și comunicare organizațională*, <http://www.preferatele.ro>, 2008

#### VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	- prezentarea obiectivelor, cerințelor, conținutului cursului - prezentarea subcapitolelor și corelarea cu practica - dialog cu studenții pe baza celor completate - păstrarea interactivității pe tot parcursul prezentării - formularea de întrebări referitoare la conținut și accent pe aplicația practică a cunoștințelor prezentate Materiale didactice utilizate: curs tipărit, texte adiționale, cărți de specialitate
Seminar	-
Laborator	-
Proiect	-

#### IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Examen	Studenții vor aborda un examen pe bază de referat întocmit pe temele existente în curs. Vor fi îndemnați să consulte atât materialele indicate în bibliografia cursului, cât și alte publicații de actualitate. Temele vor fi formulate în așa fel încât să le dea posibilitatea consultării mai multor materiale bibliografice pentru a elabora un referat cu utilitate practică. cunoștințe pentru nota 5 cunoștințe pentru nota 6 cunoștințe pentru nota 7 cunoștințe pentru nota 8 cunoștințe pentru nota 9 <b>cunoștințe pentru nota 10</b> – Referatul va avea la bază surse bibliografice relevante pentru tema dată, informațiile vor fi prezentate și vor avea concluzii de aplicabilitate practică sau teoretică, în funcție de maniera aleasă de student. Bibliografia va fi de actualitate, referatul va fi prezentat într-un format corespunzător unei asemenea lucrări. Nu se va admite redarea textelor din bibliografie, ci se va cere prelucrarea lor și formularea concluziilor pe baza lor.	50% 60 % 70 % 80 % 90 %
Seminar	-	
Laborator	-	
Proiect	-	

#### **Abilități (competențe) dobândite de student:**

După parcurgerea acestui curs, studenții vor privi procesul de comunicare ca pe un element important din viața de zi cu zi, vor înțelege importanța sa în viața organizațională, vor putea proiecta un sistem de comunicare adecvat pentru organizația unde își au sau își vor avea locul de muncă, vor privi comunicarea ca pe un element important în reușita lor și a organizației. Vor acorda importanță și vor participa la formarea culturii organizaționale în favoarea organizației și a imaginii ei, vor participa la conturarea unei identități organizaționale

în așa fel încât aceasta să fie favorabilă organizației respective. Vor acorda importanță deosebită tehnologizării comunicării și vor înțelege posibilitățile oferite procesului de comunicare de către aceasta. Procesul de comunicare bine organizat va aduce schimbări favorabile organizației, de aceea studenții vor învăța să fie atenți la aceste oportunități și să încurajeze schimbarea în funcție de cerințe, să renunțe la rigidizare și să promoveze o organizare dinamică. Detalierea fluxului de comunicare dintr-o organizație îi va ajuta să contribuie la accelerarea și dezvoltarea comunicării interne și externe, pentru a asigura un curs pozitiv procesului de a se comunica al organizației. De asemenea, vor conștientiza faptul că acest proces de comunicare și buna sa organizare constituie un factor vital pentru viitorul lor și al organizației în care își vor desfășura activitatea.

Data:  
3.10.2012

Titular curs,  
Conf. univ. dr. Aqi Eva

## FIȘA DISCIPLINEI

<b>Universitatea</b>	<b>UNIVERSITATEA “BOGDAN-VODĂ” din CLUJ-NAPOCA</b>
Facultatea	<b>FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Specializarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>METODICA DISCIPLINELOR SPORTIVE - NATAȚIE</b>
----------------------------	--

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul <sup>3)</sup>	Categoria <sup>2)</sup>	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
<b>E 3103</b>	<b>5</b>	<b>DD</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	<b>X</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### IV.

Titular disciplină		
	Curs	Lucrări practice
Numele și prenumele	<b>OLTEAN MARIUS</b>	<b>OLTEAN MARIUS</b>
Instituția	<b>UBV</b>	<b>UBV</b>
Catedră/Departament	<b>EFS</b>	<b>EFS</b>
Titlul științific	<b>Doctorand</b>	<b>Doctorand</b>
Gradul didactic	<b>Lector universitar</b>	<b>Lector universitar</b>
Încadrarea (norma de bază/asociat)	<b>Normă de bază</b>	<b>Normă de bază</b>
Vârsta	<b>43</b>	<b>43</b>

### V.

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

### VI.

Conținutul disciplinei		Nr. ore/săpt.
<b>VI.1. Curs (capitole/subcapitole)</b>		
1	Definiția și conținutul natației. Locul natației în sistemul nostru de educație fizică Scurt istoric	1
2	Bazele teoretice ale tehnicii Procedeul craul	1
3	Procedeul spate	1
4	Procedeul bras	1
5	Procedeul fluture	1
6	Startul Startul la procedeul craul Întoarcerile Întoarcerile la procedeul craul Întoarcerile la procedeul spate Întoarcerile la procedeul bras și fluture	1
7	Bazele metodice ale învățării înotului Metodica predării înotului Alcătuirea grupelor Alegerea procedeeului de înot	1



8	Mijloacele învățării înotului Exerciții și jocuri de acomodare cu apa Exerciții de plutire și alunecare	1
9	Metodica învățării procedeelor de înot Procedeul craul Procedeul spate	1
10	Procedeul bras Procedeul fluture Învățarea startului	1
11	Greșeli în tehnica înotului, preîntâmpinarea și corectarea lor Greșeli în tehnica procedeului craul Greșeli în tehnica procedeului spate Greșeli în tehnica procedeului bras Greșeli în tehnica procedeului fluture	1
12	Planificarea, organizarea și desfășurarea lecției de înot Organizarea și conducerea lecției Pregătirea sportivă a copiilor la înot	1
13	ALTE PROBE Săriturile în apă Analiza tehnicii săriturilor în apă Tehnica săriturilor în apă Sărituri de concurs	1
14	Înotul aplicativ Salvarea de la înec Organizarea și desfășurarea concursurilor de înot Reguli speciale pentru diferite probe de înot Amenajarea și utilizarea construcțiilor de înot	1
<b>VI.2. Lucrări practice</b>		
	- Exerciții ajutătoare de înot pe uscat. Exerciții speciale pentru dezvoltarea mobilității articulare și a elasticității musculare, precum și pentru dezvoltarea forței.	1
	- Exerciții de adaptare cu apa.	1
	- Exerciții de adaptare cu apa adâncă. Exerciții de respirație, apnee. Tehnica inspirației (deasupra apei) și a expirației subacvatice.	2
	- Învățarea tehnicii procedeului craul.	4
	- Învățarea tehnicii procedeului spate.	4
	- Învățarea tehnicii procedeului bras.	4
	- Învățarea tehnicii procedeului fluture.	4
	- Perfecționarea și consolidarea tehnicii procedeului craul și spate.	4
	- Perfecționarea starturilor competiționale	2
	- Pregătirea specifică, contra timp, a procedeelor învățate, pe distanța de 50m în vederea efectuării verificării. Dezvoltarea rezistenței specifice.	2

## 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 înot, 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. Kirișescu C. – Palestrica, E.U.C.F.S., București, 1964
7. Kisteacovski 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. Opreșescu I. - Bazele generale ale teoriei și metodicii antrenamentului sportiv la înot, Edit. I.E.F.S., Buc., 1977.

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	- V.P. – 50m cronometrat procedeul <i>craul</i> , sau <i>spate</i> ;	50%
	- demonstrarea tehnicii unui alt procedeu pe o distanță de 15 – 25 m.	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  
marius\_oltean2000@yahoo.com

## FIȘA DISCIPLINEI

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

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>TEHNICI SPECIFICE DE PREDARE ÎN EFS</b>
----------------------------	--

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
<b>E 3104</b>	<b>5</b>	DS	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	<b>x</b>		

### IV.

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

### V.

<b>Obiectivele disciplinei:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea rolului și locului educației fizice și sportive în sistemul de învățământ al educației</li> <li>- Cunoașterea metodelor și mijloacelor de acționare în lecția de educație fizică școlară</li> </ul>

### VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
<b>VI.1.Curs</b>	
Educația fizică: definiție, funcții scop, obiective	<b>2</b>
Componentele proceselor instructiv-educative de Educație Fizică și Sport	<b>2</b>
Principiile de instruire în Educație Fizică și Sport	<b>2</b>
Tendențe și orientări metodologice contemporane	<b>2</b>
Conținutul programei de educație fizică și sport	<b>2</b>
Proiectarea activității de educație fizică și sport în școală	<b>2</b>
Lecția: forma de bază a practicării exercițiilor fizice	<b>2</b>
Exercițiul fizic – mijlocul specific de bază în EFS	<b>2</b>
Mijloacele asociate de acționare în EFS	<b>2</b>
Dezvoltarea calităților motrice în lecția de EFS	<b>2</b>
Dezvoltarea deprinderilor motrice în lecția de EFS	<b>2</b>
Sistemul formelor de organizare a practicării exercițiilor fizice de elevi	<b>2</b>
Predarea educației fizice în învățământul primar – particularitățile de creștere și dezvoltare ale copiilor de vârstă școlară mică, prevederile programei de specialitate, particularități ale lecției de educație fizică în învățământul primar	<b>2</b>
Predarea educației fizice în învățământul gimnazial – particularitățile de creștere și dezvoltare ale copiilor de vârstă școlară mică, prevederile programei de specialitate, particularități ale lecției de	<b>2</b>

educație fizică în învățământul primar	
Evaluarea în lecția de educație fizică – formele evaluării	2
	2
<b>VI.2. Seminar</b>	
Curriculum școlar pentru clasele I-VIII	2
Conținutul și metodologia elaborării planului tematic anual	2
Conținutul și metodologia elaborării planului calendaristic semestrial	2
Conținutul și metodologia elaborării planului de lecție	2
Conținutul și metodologia elaborării proiectării unei unități de inițiere	2
Rolul povestirii și al exercițiilor imitative în activitățile fizice cu elevii din învățământul primar	2
Folosirea jocurilor de mișcare în activitatea de educație fizică în învățământul primar	2
Tehnologia acționării pentru dezvoltarea fizică armonioasă și pentru dezvoltarea calităților motrice în învățământul primar	2
Tehnologia acționării pentru dezvoltarea fizică armonioasă și pentru dezvoltarea calităților motrice în învățământul gimnazial	2
Documentele oficiale privind educație fizică școlară	2
Evidența în educația fizică școlară	2
Metodologia de evaluare în educație fizică și sport	2
Metodica îndeplinirii obiectivelor educației fizice	2
Metodologia formării capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice de către elevi	2

## VII.

<b>Bibliografie</b>	
1.	<b>Albu, C-tin. și co.</b> – <i>Educația fizică la clasele V-VIII</i> , Ed. Sport-Turism, București, 1977
2.	<b>Albu, C-tin. și co.</b> – <i>Educația fizică la clasele în liceu</i> , Ed. Sport-Turism, București, 1981
3.	<b>Buruc, Maria</b> , - Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura Servo-Sat, Arad, 2000.
4.	<b>Cârstea, Gh.</b> , - Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura AN-DA, București, 2000.
5.	<b>Dragnea, A., Teodorescu, S.</b> , - <i>Teoria sportului</i> , Editura F.E.S.T., București, 2002.
6.	<b>Fărcaș, V.</b> – <i>Educația fizică în aer liber</i> , Ed. Sport-Turism, București, 1978
7.	<b>Guțiu, D.</b> - <i>Lecții de educație fizică în sala de clasă</i> , Ed. Sport-Turism, București, 1977
8.	<b>Ivan, E.</b> – <i>Educația fizică în grădinițe</i> , Ed. Sport-Turism, București, 1976
9.	<b>Loghin, M., Mitra, Gh., Vodă M</b> – <i>Metodica predării educației fizice pentru clasele 1-4</i> , Ed. Didactică și pedagogică, București, 1973
10.	<b>Sabău, Gh.</b> – <i>Bazele generale ale teoriei și didacticii educației fizice și sportului</i> , Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2010
11.	<b>Simionescu, E.</b> – <i>Educația fizică pentru clasele de fete</i> , Ed. Didactică și pedagogică, București, 1977
12.	<b>Tatu, Al.</b> – <i>Educația fizică în tabere la mare</i> , Ed. Sport-Turism, București, 1978

## VIII.

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

## IX.

<b>Forme de activitate</b>	<b>Evaluare</b>	<b>% din nota finală</b>
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:**

- Posibilitatea studenților de a programa și conduce activități de educație fizică pentru elevi.
- În urma parcurgerii acestui curs, studenții vor cunoaște nu numai cele mai accesibile metode și mijloace de lecții de educație fizică, ci vor putea să ia cele mai bune decizii în condiții practice concrete.

**Data:**

3.10.2012

**Titular curs,**

Lect. Univ. dr. Vasile Jurcău  
e-mail: jurcauvasile@yahoo.com

## FIȘA DISCIPLINEI

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

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT: FOTBAL (1)</b>
----------------------------	--

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
<b>E 3105</b>	<b>5</b>	DS	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
	<b>x</b>		

### IV.

Titular disciplină			
	Curs	Seminar	Lucrări practice
Numele și prenumele	<b>Neța Gheorghe</b>		<b>Popa Horațiu Bogdan</b>
	<b>UBV</b>		<b>UBV</b>
Catedră/Departament	<b>EFS</b>		<b>EFS</b>
Titlul științific			<b>Doctorand</b>
Gradul didactic	<b>Profesor universitar</b>		<b>Lector universitar</b>
Încadrarea (norma de bază/asociat)	<b>Asociat</b>		<b>Normă de bază</b>
Vârsta	<b>78</b>		<b>37</b>

### V.

<b>Obiectivele disciplinei:</b>
– Însușirea cunoștințelor și deprinderilor necesare pentru a organiza și conduce un proces superior de pregătire a copiilor și juniorilor pentru fotbalul de performanță.

### VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
<b>VI.1. Curs</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Modelul psiho-socio-profesional al antrenorului de fotbal pentru copii și juniori</li> <li>– Concepția FIFA-UEFA privind activitatea de pregătire a copiilor și juniorilor</li> <li>– Sistemul competițional intern și internațional</li> <li>– Considerații generale privind pregătirea tinerilor jucători</li> </ul>	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Etapizarea și particularitățile procesului de pregătire a copiilor și juniorilor</li> <li>– Cerințe metodice de bază ale instruirii</li> <li>– Cerințe metodice generale în abordarea factorilor antrenamentului</li> </ul>	2
– Cerințe și criterii privind procesul de selecție a tinerilor jucători, pe grupe de vârstă	2
<b>Conținutul procesului de pregătire pe grupe de vârstă</b>	
<b>Grupa 6-10 ani</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Particularitățile vârstei (scopul și particularitățile instruirii, facilități, organizarea jocului, metode și mijloace)</li> <li>– Obiectivele procesului de pregătire</li> <li>– Probe și norme de control</li> </ul>	2
<b>Modelul jucătorului</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Particularitățile anatomo-fiziologice ale copiilor</li> <li>– Caracteristicile efortului fizic la copii</li> </ul>	2
– Programarea și conținutul pregătirii	2

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Indicații metodice generale privind instruirea</li> <li>– Sporturile complementare în pregătirea copiilor</li> </ul>	
<b>Grupa 10-12 ani</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Particularitățile grupei de vârstă</li> <li>– Obiectivele procesului de pregătire</li> </ul>	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Modelul jocului</li> <li>– Modelul jucătorului</li> <li>– Probe și norme de control</li> </ul>	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Particularitățile morfo-fiziologice și psihice</li> <li>– Particularitățile procesului de instruire</li> </ul>	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Programarea și evidența procesului de pregătire</li> <li>– Conținutul pregătirii într-un ciclu săptămânal</li> <li>– Indicații metodice privind instruirea</li> </ul>	2
<b>Grupa 12-14 ani</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Particularitățile grupei de vârstă</li> <li>– Obiectivele procesului de pregătire</li> </ul>	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Modelul jocului</li> <li>– Modelul jucătorului</li> <li>– Probe și norme de control</li> </ul>	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Particularități ale vârstei pubertare și caracteristicile efortului fizic</li> <li>– Recomandări metodice privind instruirea</li> </ul>	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Conținutul pregătirii într-un ciclu săptămânal</li> <li>– Model de ciclu săptămânal din perioada competițională</li> <li>– Refacerea organismului după efort</li> <li>– Alimentația la vârsta pubertară</li> </ul>	2
<b>VI.2. Lucrări practice</b>	
1. Lecție cu caracter organizatoric: <ul style="list-style-type: none"> <li>– cunoașterea colectivului de studenți</li> <li>– prezentarea cerințelor, sarcinilor și obligațiilor pentru promovarea la disciplina fotbal (sem I-II)</li> <li>– verificarea potențialului tehnico-tactic al studenților prin exersarea unor acțiuni de joc</li> <li>– joc bilateral</li> </ul>	2
2. Instruirea tehnico-tactică individuală a studenților: perfecționarea acțiunilor de joc specifice pregătirii și finalizării atacului. Joc bilateral	2
3. Perfecționarea acțiunilor de joc specifice fazei de apărare. Joc bilateral	2
4. Perfecționarea procedeele tehnico-tactice specifice funcțiilor jucătorilor în atac în cele trei zone ale terenului Joc bilateral	2
5. Perfecționarea procedeele tehnico-tactice specifice funcțiilor jucătorilor în apărare în cele trei zone ale terenului Joc bilateral	2
6. Conținutul procesului de pregătire pe grupe de vârstă la <b>grupa 6-10 ani</b> : exerciții cu conținut tehnic sub formă de joc și întrecere. Joc bilateral.	2
7. Exerciții pentru pregătirea tehnică și a relațiilor tactice elementare de colaborare, pe grupe mici și în jocul redus. Joc bilateral.	2
8. Principalele structuri de exerciții pentru îmbunătățirea motricității. Joc bilateral	2
<b>9. Grupa 10-12 ani</b>	2

Mijloace pentru însușirea corectă a biomecanicii procedeelor tehnice. Joc bilateral.	
10. Mijloace pentru dezvoltarea simțului mingii: – Exerciții sub formă de joc având conținut tehnic – Joc bilateral.	2
11. Procedeuri tehnice de bază cu conținut tactic elementar: – Structuri de exerciții pentru învățarea deprinderilor tactice de bază. – Joc bilateral.	2
12. Mijloace pentru pregătirea funcțională și dezvoltării armonioase a copilului - Joc bilateral	2
13. Structuri de exerciții pentru formarea și dezvoltarea calităților motrice de bază. Probe și norme de control Joc bilateral	2
14. Lecția de evaluare. Probe și norme: – Demonstrarea și explicarea modului corect de execuție a unui procedeu tehnico-tactic (și a celor mai frecvente greșeli) și indicarea unor mijloace pentru învățare și perfecționare – Realizarea în jocul bilateral a sarcinilor stabilite anterior, în atac și apărare. – Elaborarea a două referate metodice pe baza tematicii stabilite	2

## VII.

<b>Bibliografie</b>	
1. Demeter, A., Activitățile fiziologice ale educației fizice școlare, Ed. Stadion, București, 1974	
2. Drăgan, A., Refacerea organismului după efort, Ed. Sport-Turism, București, 1979	
3. Drăgan, I. Și colaboratorii, <i>Selecția metodico-biologică în sport</i> , Ed. Sport-Turism, București, 1979.	
4. Gârleanu, D., <i>Lecții pentru dezvoltarea calităților motrice la fotbaliști</i> , Ed. Sport-Turism, București, 1975.	
5. Gârleanu, D., Tănăsescu, I., Poliatloane, pregătirea copiilor și juniorilor, Ed. Sport-Turism, București, 1981	
6. Ionescu, V.I., <i>Fotbal. Tehnica și tactica jocului</i> , Ed. Helicon, Timișoara, 1995.	
7. Motroc, I., <i>Fotbalul la copii și juniori</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996	
8. Neța, Gh., <i>Jocul de fotbal în programele școlare</i> , Ed. UBB, Cluj-Napoca, 1986	
9. Neța, Gh., <i>Îndrumător pentru disciplinele sportive</i> , Ed. UBB, Cluj-Napoca, 1987	
10. Neța, GH., <i>Bazele jocului de fotbal</i> , Cluj-Napoca, Editura Risoprint, 2005	
11. Niculescu, A., Ionescu, V.I., <i>Fotbal. Metode și mijloace</i> , Ed. Stadion, București, 1972	
12. Radu, I. și colab., <i>Psihologia școlară</i> , Editura UBB Cluj-Napoca, 1980	
13. Raynovici, V., <i>Metodica pregătirii tinerilor jucători</i> , Ed. Stadion București, 1972	
14. Solomon, M., <i>Dezvoltarea calității motrice a elevilor</i> , Ed. Sport-Turism, București, 1984	
15. Stănculescu, V., <i>Fotbal. Aspecte moderne de antrenament și joc</i> , Ed. Sport-Turism, București, 1977	
16. Șiclovan, I., Ardelean, C., Teodorescu, D., <i>Fotbal la copii</i> , Ed. Stadion, București, 1971	
17. Tomescu, D., <i>Practica medico-sportivă în fotbal</i> , Ed. Stadion, București, 1970	
18. Voica, I., Rădulescu, M., <i>Exerciții, fotbal</i> , Ed. Stadion, București, 1973	
19. XXX, <i>Selecția pentru copii și adolescenți</i> , Rev. EFS nr. 3/1975	
20. XXX, <i>Criterii de selecție a copiilor și adolescenților pentru activitatea de înaltă performanță</i> , Rev. EFS nr. 3/1975	
21. XXX, <i>Dezvoltarea corectă și armonioasă, obiectiv de bază al educației fizice școlare</i> , Rev. EFS nr. 10/1974	
22. XXX, <i>Forme de antrenament pentru fotbal în școală</i> , Sportul la CJ, CNEFS, vol. XIII, 1972	
23. XXX, <i>Criterii, probe și norme pentru selecția în fotbal</i> , CNEFS/CCPS/FRF, 1986	
24. XXX, <i>Contribuții la îmbunătățirea organizării și predării educației fizice la clasele I-IV</i> , Rev. EFS nr. 12/1976	

## VIII.

<b>Forme de activitate</b>	<b>Metode didactice folosite</b>
<b>Curs</b>	– Cursurile se desfășoară în sala de curs, sub forma unor prelegeri folosindu-se mijloace audio-video
<b>Lucrări practice</b>	- 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.**

<b>Forme de activitate</b>	<b>Evaluare</b>	<b>% din nota finală</b>
Colocviu	- activitatea la orele de lucrări practice - promovarea normelor de control la lucrările practice	30% 70%

**Abilități (competențe) dobândite de student:**

- Însușirea și aplicarea următoarelor problematice:
  - Conținutul și metodica predării tehnicii jocului de fotbal;
  - Conținutul și metodica predării tacticii jocului de fotbal;
  - Jocul de fotbal la nivel de copii și juniori;
  - Legile jocului de fotbal.
- Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursurilor
- Însușirea și aplicarea următoarelor problematice:
  - Conținutul și metodica antrenamentului sportiv în jocul de fotbal la copii și juniori, grupa 6-10 ani
  - Conținutul și metodica antrenamentului sportiv în jocul de fotbal la copii și juniori, grupa 10-12 ani;
  - Conținutul și metodica antrenamentului sportiv în jocul de fotbal la copii și juniori, grupa 12-14 ani
  - Regulament, arbitraj, organizare:
  - cunoașterea și interpretarea corectă a regulamentului de joc;
  - formarea deprinderilor pentru a putea arbitra la nivelul competițiilor școlare, de copii și juniori pe teren normal și redus (minifotbal); cunoștințe privind modul și sistemele de organizare a competițiilor, la nivelul copiilor și juniorilor.

**Data:**

**3.10.2012**

**Titular curs,**

**Prof. univ. Neța Gheorghe**

**Lect. Univ. Drd. Popa Horațiu Bogdan**

**e-mail: horepopa@yahoo.com**

## FIȘA DISCIPLINEI

<b>Universitatea</b>	<b>“BOGDAN VODĂ” DIN CLUJ NAPOCA</b>
Facultatea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Specializarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - HANDBAL</b>
----------------------------	--

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul <sup>3)</sup>	Categoria <sup>2)</sup>	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
<b>E 3105</b>	<b>5</b>	<b>DS</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	X	-	-

### IV.

Titular disciplină				
	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
Numele și prenumele	<b>Bogdan Tudor</b>		<b>Bogdan Tudor</b>	
Instituția	<b>UBV</b>		<b>UBV</b>	
Catedră/Departament	<b>EFS</b>		<b>EFS</b>	
Titlul științific	<b>Doctor</b>		<b>Doctor</b>	
Gradul didactic	<b>Lector universitar</b>		<b>Lector universitar</b>	
Încadrarea (norma de bază/asociat)	<b>Normă de bază</b>		<b>Normă de bază</b>	
Vârsta	<b>38</b>		<b>38</b>	

### V.

<p><b>Obiectivele disciplinei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ridicarea nivelului de măiestrie sportivă a studentului.</li> <li>○ Acumularea de cunoștințe profesionale necesare unui profesor/antrenor care să lucreze cu grupe de copii și juniori.</li> <li>○ Adaptarea cunoștințelor tehnico-tactice ale jocului pentru a fi transmise la diferite nivele de vârstă.</li> <li>○ Însușirea cunoștințelor și deprinderilor necesare obținerii performanței sportive în jocul de handbal la copii și juniori.</li> <li>○ Însușirea cunoștințelor necesare pentru îndeplinirea sarcinilor oficiale de arbitru.</li> <li>○ Formarea capacității de aplicare a cunoștințelor în calitate de organizator de competiții.</li> </ul>
--

### VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
<b>VI.1. Curs (capitole/subcapitole)</b>	
Cap. I Strategia și evoluția handbalului românesc <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Strategia</li> <li>➤ Evoluția handbalului românesc</li> </ul>	2
Cap. II Conținutul tehnico-tactic în atac al jocului de handbal	2

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fazele atacului: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ contraatacul</li> <li>▪ contraatacul susținut</li> </ul> </li> </ul>	
<p>Cap. III Conținutul tehnico-tactic în atac al jocului de handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fazele atacului: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ organizarea</li> <li>▪ jocul în sistem</li> </ul> </li> </ul>	2
<p>Cap. IV Conținutul tehnico-tactic în apărare al jocului de handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fazele apărării: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ replierea</li> <li>▪ zona temporară</li> </ul> </li> </ul>	2
<p>Cap. V Conținutul tehnico-tactic în apărare al jocului de handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fazele apărării: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ organizarea</li> <li>▪ jocul de apărare în sistem</li> </ul> </li> </ul>	2
<p>Cap. VI Pregătirea fizică a portarului de handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Calitățile motrice în jocul portarului de handbal</li> <li>➤ Orientarea pregătirii fizice în antrenamentul portarului de handbal</li> </ul>	2
<p>Cap. VII Pregătirea fizică a portarului de handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conținutul pregătirii fizice generale</li> <li>➤ Conținutul pregătirii fizice specifice</li> </ul>	2
<p>Cap. VIII Pregătirea tehnico-tactică a portarului de handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sistematizarea elementelor și procedeele tehnico-tactice ale pregătirii portarului</li> <li>➤ Descrierea elementelor și procedeele tehnico-tactice</li> </ul>	2
<p>Cap. IX Pregătirea teoretică a portarului de handbal</p>	2
<p>Cap. X Pregătirea psihologică a portarului de handbal</p>	2
<p>Cap. XI Selecția copiilor și juniorilor în handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Probleme teoretico-metodice privind selecția la nivelul copiilor și juniorilor <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Definiție</li> <li>○ Criterii de selecție</li> </ul> </li> </ul>	2
<p>Cap. XII Selecția copiilor și juniorilor în handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conținutul selecției <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Etapele selecției</li> </ul> </li> </ul>	2
<p>Cap. XIII Selecția copiilor și juniorilor în handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Selecția pentru formarea grupelor de copii și începători <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Selecția inițială sau preselecția</li> </ul> </li> </ul>	2
<p>Cap. XIV Selecția copiilor și juniorilor în handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Selecția pentru formarea grupelor de copii și începători <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Selecția preliminară</li> <li>○ Selecția relativ stabilă</li> </ul> </li> </ul>	2

## VI.2. Lucrări practice

<p>1. Lecție cu caracter organizatoric:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cunoașterea colectivului de studenți;</li> <li>▪ Prezentarea cerințelor, sarcinilor și obligațiilor la disciplina Metodica antrenamentului pe ramuri de sport - handbal (semestrul 5);</li> <li>▪ Problematika jocului de handbal (sinteză) la copii și juniori: pe plan internațional și pe plan inter (la nivel național și local);</li> <li>▪ Verificarea potențialului tehnico-tactic al studenților prin executarea unor procedee tehnice și a unor acțiuni de joc;</li> <li>▪ Joc bilateral.</li> </ul>	2
--	---

2. Instruirea tehnico-tactică individuală a studenților: perfecționarea acțiunilor de joc specifice pregătirii și finalizării fazei de atac. Joc bilateral.	2
3. Instruirea tehnico-tactică a studenților: perfecționarea acțiunilor de joc specifice pregătirii și finalizării fazei de apărare. Joc bilateral.	2
4. Instruirea tehnico-tactică individuală a studenților: perfecționarea procedeelor tehnico-tactice specifice acțiunilor tactice în faza de atac. Joc bilateral	2
5. Instruirea tehnico-tactică individuală a studenților: perfecționarea procedeelor tehnico-tactice specifice acțiunilor tactice în faza de apărare. Joc bilateral.	2
6. Instruirea tehnico-tactică individuală a studenților: perfecționarea acțiunilor de joc de bază, specifice fazelor de joc. Joc bilateral	2
7. Antrenamentul sportiv în jocul de handbal la grupa 8-10 ani: exersarea fragmentată/globală a mecanismelor de bază; aplicarea deprinderilor formate în întreceri. Joc bilateral.	2
8. Antrenamentul sportiv în jocul de handbal la grupa 8-10 ani: exersarea mijloacelor specifice fiecărei calități motrice; compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a calităților motrice cu cei optimi pentru disciplina sportivă practică. Joc bilateral.	2
9. Antrenamentul sportiv în jocul de handbal la grupa 8-10 ani: exerciții pentru îmbunătățirea deprinderilor motrice de bază. Joc bilateral	2
10. Antrenamentul sportiv în jocul de handbal la grupa 10-11 ani: exersarea fragmentată/globală a procedeelor tehnice de bază. Joc bilateral	2
11. Antrenamentul sportiv în jocul de handbal la grupa 10-11 ani: exersarea acțiunilor tactice individuale; exersarea fragmentată și globală a acțiunilor tactice colective. Joc bilateral.	2
12. Antrenamentul sportiv în jocul de handbal la grupa 10-11 ani: exersarea, sub formă de întrecere, a procedeelor tehnice însușite; participarea activă la realizarea acțiunilor tactice stabilite de profesor/antrenor sau solicitate de desfășurarea întrecerii. Joc bilateral	2
13. Antrenamentul sportiv în jocul de handbal la grupa 10-11 ani: receptarea și respectarea în întreceri și concursuri a regulilor stabilite; participarea la întreceri și concursuri cu „adversari” diferiți și în condițiile variabile de desfășurare. Joc bilateral.	2
14. Antrenamentul sportiv în jocul de handbal la grupa 10-11 ani: participarea la întreceri și concursuri în fața propriilor colegi și suporteri; participarea la întreceri și concursuri desfășurate în fața suporterilor/adversarilor. Joc bilateral	2

## VII.

### Bibliografie

1. **Baroga L. – 1995** – „Calități fizice combinate”, Ed. Editis, București.
2. **Colibaba-Evuleț D., Bota I. – 1998** – “Jocuri sportive – teorie și metodică”, Editura Aldin, București.
3. **Dragnea Adrian și Teodorescu Silvia-Mate – 2002** – „Teoria Sportului”, Editura Fest, București.
4. **Dragnea A. – 1996** – „Antrenamentul sportiv”, EDP, București.
5. **Ghermănescu, I.K., Hnat, V. - 2000** „Handbal, Ed. Fundației „România de mâine”, București.
6. **Ghermănescu, I.K., Jianu, Negulescu, Gogâltan – 1983** „Teoria și metodică handbalului”, Ed. Didactică și Pedagogică, București.

7. **Macra-Oșorhean Maria – 2010** - ”Handbal – Aprofundarea unei ramuri de sport”, Editura Dacia, Cluj Napoca.
8. **Macra-Oșorhean Maria, T. Rusu, T. Bogdan – 1999** – “Handbal. Teoria, practica și metodică instruirii”, Ed.Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.
9. **Macra-Oșorhean Maria, Bogdan Tudor – 2003** – “Handbal, curs de bază”, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
10. **Popescu C. și coleb. – 1996** – „Concepția de joc și pregătire”, CCPS, București.
11. **Scarlat E., Scarlat M. B. – 2002** – „Educație Fizică și Sport - manual pentru învățământul gimnazial”, Ed. Didactică și Pedagogică, București.
12. **Sotiriu, R. - 1998** „Handbal. Teorie, antrenament, metodică”, Ed. Garold.
13. **Vick W., Busch H., Fischer G., Kock R. – 1995** – „Pregătirea de handbal în sală”, CCPS, București.
14. **Voicu, S.F., - 2003** – „Handbal. Pregătire pentru performanță.”, Ed. Universității de Vest, Timișoara.
15. **Zamfir, Gh., Florean, M., Tonița, T. – 2000** – “Handbal. Teorie și metodică”, ED. Praxis Media, Cluj-Napoca.
16. **Zamfir, Gh., Florean, M. – 1996** – „Handbal, curs de specializare an III”, Cluj-Napoca.
17. \*\*\* - 2001 - „Regulamentul de joc”.

#### VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	Prelegerea; conversația; brain-stormingul; studiul individual; folosirea unor materiale iconografice.
Lucrări practice	Expunerea verbală; conversația; demonstrația; observația; exersarea.

#### IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Colocviu	Prezența la minimum 70% din lucrările practice. Lucrările practice se vor finaliza cu verificare practică, în cadrul căreia se va evalua modul de executare a unor procedee tehnice și a unor acțiuni de joc, iar promovarea acestora condiționează participarea la colocviul de la sfârșitul semestrului. <b>Cunoștințe pentru nota 5</b> : elaborarea, susținerea și prezentarea unui/unor referat/e de un nivel scăzut înspre mediu ; <b>Cunoștințe pentru nota 10</b> : elaborarea, susținerea unor referate de o complexitate ridicată, răspunsuri corecte la întrebările cu privire la tema referatelor, din care să rezulte că studentul are un limbaj de specialitate, a consultat surse bibliografice suplimentare.	30%  70%

#### Abilități (competențe) dobândite de student:

1. Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei):
  - identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni;
  - utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici jocului de handbal.
2. Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei):
  - realizarea de conexiuni între rezultate, în scopul fundamentării corecte a deciziilor de optimizare specifice jocului de handbal;
  - generarea, demonstrarea problemelor specifice jocului de handbal;
  - capacitatea de analiză și sinteză.
3. Instrumental – aplicative (proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de aplicare, măsurare și evaluare):
  - rezolvarea de probleme prin modelare și algoritimizare și utilizare de metode și tehnici specifice jocului de handbal;
  - relaționări între diferite tipuri de reprezentări specifice educației fizice și sportului;
  - capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursurilor;

- abilități de cercetare la handbal;
- capacitatea de a concepe proiecte și de a le derula.

4. Atitudinale (manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională):

- reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive;
- implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată;
- abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.

Data:  
1.10.2012

Titular curs,  
Lect. univ. dr. Tudor Bogdan  
tbogdan@ubv.ro

## FIȘA DISCIPLINEI

<b>Universitatea</b>	<b>“ BOGDAN VODĂ” CLUJ-NAPOCA</b>
Facultatea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Specializarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT-RUGBY</b>
----------------------------	--

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul <sup>3)</sup>	Categoria <sup>2)</sup>	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
<b>E 3105</b>	<b>5</b>	<b>DS</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	<b>X</b>		

### IV.

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

### V.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dobândirea de cunoștințe profesionale necesare unui antrenor (profesor) care lucrează cu grupe de copii și juniori.</li> <li>- Insușirea și utilizarea metodelor și mijloacelor de selecție și orientare la nivelul copiilor și juniorilor</li> <li>- Cunoașterea tehnologiei pentru însușirea mijloacelor și metodelor de învățare și consolidare a elementelor și procedeelelor.</li> <li>- Învățarea și consolidarea cunoștințelor de tactică individuală și colectivă, în atac și apărare.</li> </ul>
--

### VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
<b>VI.1. Curs (capitole/subcapitole)</b>	
Prezentarea problemelor teoriei și metodicii în rugby la nivelul juniorilor.	<b>2 ore</b>
Organizarea și obiectivele FRR	<b>2 ore</b>
Organizarea sistemului competițional divizionar de junior și participarea la sistemul competițional și internațional	<b>2 ore</b>
Cerintele și metodologia FRR privind Rugby-ul juvenil	<b>2 ore</b>
Ponderea componentelor antrenamentului la nivel de juniori și copii	<b>2 ore</b>
Selectie la nivelul juniorilor.Etapizare și criteria de selecție	<b>2 ore</b>
Sisteme de apărare în funcție de zona terenului	<b>2 ore</b>
Continutul realizării atacului din momente fixe, sisteme și mijloace de acționare	<b>2 ore</b>
Realizarea contra-atacului	<b>2 ore</b>
Sisteme, mijloace de acționare pentru perfecționarea repunerilor și primirilor	<b>2 ore</b>
Metodologia realizării apărării după momente fixe și spontane	<b>2 ore</b>
Sisteme și structuri de exerciții pentru învățarea apărării om la om	<b>2 ore</b>
Documentele de planificare la nivelul copiilor și juniorilor	<b>2 ore</b>
Metodologia organizării cantonamentelor și a taberelor de pregătire la nivelul copiilor și juniorilor	<b>2 ore</b>

<b>VI.3. Lucrări practice</b>	
Jocuri de încălzire, exerciții statice și dinamice specifice jocului de rugby	<b>2 ore</b>
Tehnică individuală – în special alergare și controlul balonului	<b>2 ore</b>
Tehnică individuală – tehnica postului și de compartiment. Încredere în contact	<b>2 ore</b>
Joc de rugby simplificat – explicarea regulamentului	<b>2 ore</b>
Sisteme, structuri și exerciții pentru perfecționarea pasei și culegerii balonului	<b>2 ore</b>
Sisteme și structuri de exerciții pentru învățarea placajului	<b>2 ore</b>
Sisteme și structuri de exerciții pentru învățarea apărării om la om	<b>2 ore</b>
Sisteme, structuri și exerciții pentru perfecționarea loviturii de picior și culcarea balonului	<b>2 ore</b>
Structuri de exerciții pentru învățarea repunerilor și primirilor în jocul de Rugby	<b>2 ore</b>
Joc de rugby – apărare activă și semiactivă pe spații cu diverse dimensiuni	<b>2 ore</b>
Tehnică de compartiment și lansări de joc	<b>2 ore</b>
Instruirea tehnico-tactică primară la nivel de înaintare în gramada ordonată	<b>2 ore</b>
Exerciții și structuri de exerciții pentru revenirea după efort	<b>2 ore</b>
Realizarea superiorității numerice în atac, sisteme și mijloace de acționare	<b>2 ore</b>

## VII.

<b>Bibliografie</b>
1. Badea, D., 2001, <i>Rugby, fundamente teoretice și metodice</i> , București, Editura FEST
2. Charreyre, B., Mitrea, D. – <i>Proiect National de Joc</i>
3. Chiriac, R., 1992, <i>Jocuri dinamice pentru învățarea elementelor fundamentale ale jocului</i> , București. ANEFS
4. Chiriac, R.- <i>Modul de abordare a jocului, FEST 1999</i>
5. Chihaiia, O., <i>Curs specializare UBB-FEFS 2005</i>
6. Constantin, V. <i>Rugby – Specializare posturilor, Bucuresti, Ed. FEST 2002</i>
7. Sabău, Ghe. 2002, <i>Rugby - curs de bază</i> , Cluj-Napoca, UAI -FEFS

## VIII.

<b>Forme de activitate</b>	<b>Metode didactice folosite</b>
Curs	Prelegerea; discuția interactivă; învățare prin descoperire. Metoda predării pentru transfer. Metode de instruire frontală; .

## IX.

<b>Forme de activitate</b>	<b>Evaluare</b>	<b>% din nota finală</b>
Examen (Colocviu)	Evaluarea cunoștințelor dobândite de-a lungul semestrului de către student se finalizează cu un test grilă compus dintr-un număr de 30 de întrebări, cu 3 sau 4 variante, care acopera întreaga tematică a cursului. Fiecare răspuns corect aduce 3 puncte, suma totală a punctelor fiind de 90, iar 10 puncte se primesc din oficiu. În funcție de numărul de răspunsuri corecte se calculează nota finală.	
Laborator	Lucrările practice se finalizează printr-o competiție organizată de către studenții de la specializarea rugby, între echipele pe care le-au antrenat la liceele unde au fost arondați prin convenția dintre UBV și ISJ MM. Este condiție esențială, care permite intrarea în examenul teoretic.	

### **Abilități (competențe) dobândite de student:**

- Cunoașterea modelelor de joc pentru fiecare post pe plan național și internațional la nivelul seniorilor.
- Punerea în aplicare a combinațiilor tactice pentru jocul de atac.
- Stabilirea sarcinilor concrete ce revin fiecărui post din apărare în funcție de sistemul de atac folosit de adversari.
- Abilitatea de îndrumare și conducere a echipei în cadrul competițiilor oficiale la nivel de seniori.

**Data:**

3.10.2012

**Titular curs,**

Lect.univ.dr.Gheorghe Sabău

gsabau05@yahoo.com ; gsabau@ubv.ro



## FIȘA DISCIPLINEI

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

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>STAGIU DE PRACTICĂ ÎN CENTRE DE RECREERE, TIMP LIBER ȘI LOCURI DE AGREMENT</b>
----------------------------	---

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
<b>E 3106</b>	<b>5</b>	<b>DS</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	<b>x</b>		

### IV.

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

### V.

<b>Obiectivele disciplinei:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cunoașterea aparatului noțional specific domeniului;</li> <li>– Cunoașterea implicațiilor biologice și sociale ale practicării activităților de educație fizică și sport;</li> <li>– Cunoașterea sistemului de mijloace cu care se operează în activitățile de educație fizică și sport;</li> <li>– Cunoașterea componentelor procesului instructiv-educativ de educație fizică și sport;</li> <li>– Cunoașterea celei mai importante teorii despre învățarea / educarea motrică;</li> <li>– Cunoașterea formelor de organizare, programare - planificare, evidență și evaluare</li> <li>– Pregătirea viitorului specialist pentru meseriile sportului, creând competențele necesare punerii în practică a cunoștințelor dobândite la cursurile teoretico-metodice</li> </ul>

### VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore
<b>VI.1. Lucrări practice</b>	
<b>A. ORGANIZAREA STRUCTURILOR DE PRACTICĂ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tipologia și organizarea centrelor de recreere și timp liber și a locurilor de agrement</li> <li>• baza materială a centrelor de timp liber și a locurilor de agrement</li> <li>• beneficiarii centrelor de timp liber și a locurilor de agrement</li> <li>• cunoașterea legislației în vigoare cu privire la funcționarea și activitatea centrelor de recreere și timp liber și a locurilor de agrement</li> <li>• cunoașterea organigramei și a personalului angajat care deservește centrele de recreere și timp liber și a locurilor de agrement</li> </ul>	<b>5</b>
<b>B. ACTIVITĂȚI METODICE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• activitatea metodică-practică a instructorului sportiv, preparatorului fizic, instructorului de fitness, instructorului gimnastică aerobică, administratorului de</li> </ul>	<b>10</b>

<p>bază sportivă, lucrătorului la amenajarea terenurilor sportive (amenajator baze sportive)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• programarea activității în centrele de recreere și timp liber și în locurile de agrement</li> <li>• întreținerea tehnică a aparatelor și a materialelor necesare desfășurării în condiții optime a activității specifice</li> <li>• elaborarea programelor individuale și colective de antrenament și întreținere corporală adresate beneficiarilor centrelor</li> <li>• elaborarea orarelor și a programelor de funcționare a centrelor de de recreere și timp liber și a locurilor de agrement</li> <li>• documentele de planificare și evidență a beneficiarilor centrelor de agrement</li> <li>• documentele de contabilitate primară încheiate de către administratorii centrelor</li> </ul>	
<p><b>C. INSTRUIREA PRACTICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Urmărirea, înregistrarea și analiza: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Activității instructorului sportiv, preparatorului fizic, instructorului de fitness , instructorului gimnastică aerobică, administratorului de bază sportivă, lucrătorului la amenajarea terenurilor sportive (amenajator baze sportive)</li> </ul> </li> <li>• Participarea la o gamă cât mai diversificată de activități specifice centrelor de recreere și timp liber și a locurilor de agrement</li> <li>• Urmărirea condițiilor igienico-sanitare și de protecția muncii ce se regăsesc în centre</li> <li>• Elaborarea unor programe de pregătire individuale și colective (fitness sau gimnastică aerobică)</li> <li>• Folosirea metodelor și mijloacelor specifice adaptate în funcție de particularitățile participanților la activitățile de timp liber și de agrement</li> <li>• Participarea directă în calitate de asistent sau conducător coordonator a lecțiilor de fitness sau gimnastică aerobică</li> <li>• Participarea directă la întreținerea materialelor a aparatelor și a echipamentelor folosite în activitățile specifice</li> </ul>	<b>15</b>

**VII.**

<b>Bibliografie</b>

**VIII.**

Forme de activitate	Metode didactice folosite
<b>Lucrări practice</b>	Stagiul de practică se desfășoară în centrele de recreere și timp liber și locurile de agrement de pe raza municipiului Baia Mare și împrejurimi sub forma unor participări active din partea studenților care vor aduna date privind organizarea și funcționarea respectivelor centre.

**IX.**

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Colocviu	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Activitatea la orele de lucrări practice</li> <li>– Alcătuirea portofoliului cuprinzând cerințele disciplinei</li> </ul>	<p>30%</p> <p>70%</p>

**Abilități (competențe) dobândite de student:**

***Competențe aplicativ-practice***

- capacitatea de a analiza interdisciplinar diferitele forme de manifestare a capacității motrice umane
- capacitatea de a se exprima motric la un nivel compatibil cu cerințele profesionale ulterioare și de a conștientiza parametrii de mișcare și efort realizați
- capacitatea de a corela diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul traseului de studii
- capacitatea de a identifica și de a utiliza noi surse de informații necesare pentru rezolvarea
- capacitatea de a aplica creativ cunoștințele dobândite, în situații profesionale diverse
- capacitatea de a-și organiza eficient activitatea profesională

***Competențe de comunicare și relaționale***

- abilitatea de a comunica eficient, utilizând o terminologie specifică și adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați într-o gamă variată de activități de educație fizică și sportivă
- capacitatea de a utiliza moduri și stiluri de comunicare motrică / amotrică adecvate situațiilor specifice
- flexibilitate și adaptabilitate la munca de echipă

#### **Bibliografie**

1. Hoffman, A. (2004) Structurile sportului , Ed Fundației România de Mâine, București
2. Lador, I. (2000) Bazele teoretice ale managementului în sport, Ed Universității din Pitești
3. Lăzărescu Al. (1999) Management în sport,ed. A II-a., Ed Fundației România de Mâine, București
4. Richard R. (1997) Managementul organizațiilor sportive , CCPS - Buletin informativ, Nr499-501 București
5. Todea S. (2003) Managementul educației fizice și sportului, Fundației România de Mâine, București

**Data:**

3.10.2012

**Titular curs,**

Lect. Univ. drd. Horațiu Bogdan Popa  
e-mail: horepopa@yahoo.com

## FIȘA DISCIPLINEI

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

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>METODICA DISCIPLINELOR SPORTIVE: COMBAT – ARTE MARȚIALE</b>
----------------------------	--

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul <sup>3)</sup>	Categoria <sup>2)</sup>	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
<b>E 3107</b>	<b>5</b>	<b>DD</b>	<b>3</b>	-	-	<b>2</b>	-

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	-	<b>X</b>	-

### IV.

Titular disciplină			
		Lucrări practice	
Numele și prenumele		<b>OLTEAN MARIUS</b>	
Instituția		<b>UBV</b>	
Catedră/Departament		<b>EFS</b>	
Titlul științific		<b>Doctorand</b>	
Gradul didactic		<b>Lector universitar</b>	
Încadrarea (norma de bază/asociat)		<b>Normă de bază</b>	
Vârsta		<b>43</b>	

### V.

<b>Obiectivele disciplinei</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- cunoașterea bazelor generale ale practicării și metodicii artelor marțiale.</li> <li>- metodică învățării și perfecționării procedeelor de arte marțiale;</li> <li>- metodică predării artelor marțiale în școli;</li> <li>- însușirea unor noțiuni din artele marțiale, necesare învățării procedeelor de autoapărare;</li> <li>- însușirea cunoștințelor practice specifice disciplinei.</li> </ul>

### VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
<b>VI.1. Lucrări practice</b>	
Poziții: narani sogi, annun sogi, gunnun sogi, niunja sogi,	<b>2</b>
Deplasări: deplasări dintr-o poziție în alta – specifice pentru Probele de Tull și Luptă	<b>2</b>
Tehnici de blocaj:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- la nivel inferior (najunde): najunde baro macki, najunde songkal baro macki</li> </ul>	<b>2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- la nivel mediu (kaunde): kaunde ahn palmok macki, kaunde packat palmok macki, palmok daebi macki, songkal daebi macki, kiocha macki</li> </ul>	<b>2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- la nivel superior (nopunde): chookio macki, sun macki, kiocha macki</li> </ul>	<b>2</b>
Tehnici de atac:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- cu mâna: up chirugi, baro chirugi, pandae chirugi, doong joomuk, songkal taerigi</li> </ul>	<b>2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- cu piciorul: ap cha olligi, yop cha olligi, ap chagi, dollyo chagi, naeryo chagi, sewo chagi, pandae dollyo chagi</li> </ul>	<b>2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- cu piciorul din săritură</li> </ul>	<b>2</b>

Tehnici de autoapărare specifice Taekwon-do-ului, pentru atac cu mâna	2
Cu piciorul	2
Pentru atac armat – pregătirea lecțiilor de autoapărare din sem. 6.	2
Tehnici de spargere: cu pumnul, cu cantul exterior și interior al pământii, cu piciorul	2
Tull: Sajoo chirugi, Sajoo macki,	2
Choon ji, Dan goon	2
	2

## VII.

<b>Bibliografie</b>	
1. Choi Jung Hwa and Andrei Bryl - Taekwon-do, Wroclaw, 1990.	
2. Gen. Choi Hong Hi - Enciclopedia of Taekwon-do vol. 1 - 15, Published by I.T.F., Ontario - Canada, 1983.	
3. Iordache E.- Arte marțiale aplicative, Casa de editura "Scaul" S.R.L., Bucuresti, 1996.	
4. I.T.F. - Self-defence techniques - I.T.F., 1989.	
5. I.T.F. - Taekwon-do, Viena-Austria, 1995.	
6. Laurentiu Ene - Ninja, Edit. Iris, 1991.	
7. Louis Frederic - Dictionar de arte marțiale, Edit. Enciclopedica, Bucuresti, 1993.	
8. Oltean M., CURS PRACTICO-METODIC DE ARTE MARȚIALE, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2006	
9. The Korean Taekwon-do Committee - Taekwon-do of Korea, 1992.	

## VIII.

<b>Forme de activitate</b>	<b>Metode didactice folosite</b>
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.

<b>Forme de activitate</b>	<b>Evaluare</b>	<b>% din nota finală</b>
Verificare practică	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Demonstrarea și explicarea unor procedee tehnico-tactice de lovire și blocaj. Indicarea a minimum trei mijloace pentru învățarea lor.</b></li> <li>- <b>Procedee tehnice de finalizare prin acțiuni individuale cu sau fără adversar.</b></li> <li>- <b>Se apreciază corectitudinea aplicării deprinderilor tehnico-tactice.</b></li> </ul>	100%
<b>Abilități (competențe) dobândite de student:</b>		
La finalizarea orelor de lucrări practice, studenții vor avea competențele de a efectua și a instrui procedeele tehnico tactice specifice în artele marțiale.		

Data:  
03.10.2012

Titular curs,  
Lect. Univ. Drd. Marius Oltean  
Date de contact: marius\_oltean2000@yahoo.com

## FIȘA DISCIPLINEI

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

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>OPTIMIZAREA CONDIȚIEI FIZICE – GIMNASTICĂ AEROBICĂ</b>
----------------------------	---

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
<b>E 3109</b>	<b>5</b>	DS	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	<b>x</b>		

### IV.

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

### V.

<b>Obiectivele disciplinei:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimizarea capacitatii de miscare a aparatului locomotor si imbunatatirea conditiei fizice.</li> <li>- Dezvoltarea capacitatii motrice in conditii de efort aerob.</li> <li>- Dezvoltarea functionalitatii marilor sisteme: antrenarea aparatului cardio-vascular si respirator.</li> <li>- Dezvoltarea capacitatii de coordonare si control motor fin.</li> <li>- Educarea si corectarea atitudinii corporale corecte, prelucarea analitica a unor grupe musculare..</li> </ul>

### VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
<b>VI.1. Lucrări practice</b>	
1. Prezentarea cerințelor stabilite pentru disciplina studiată; Noțiuni de bază:	<b>2</b>
2. Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor.	<b>2</b>
3. Perfecționarea capacității de execuție a principalelor grupe de mijloace cu care acționează gimnastică aerobică.	<b>2</b>
4. Mișcări conduse la nivelul membrelor superioare, inferioare și a trunchiului, mișcări de balans.	
5. Pași de bază: march, jogging, step-touch, grap-fine, v-step, double step-touch, skip, lunge, jumping-jack, kick, knee	
6. Succesiune metodologică de alcătuire a unor programe de gimnastică aerobică de întreținere.	<b>2</b>
7. Însușirea unor complexe de exerciții de gimnastică aerobică specifică lecțiilor de educație fizică	
8. Exerciții de alcătuire a unor programe în care sunt acționate acte și acțiuni motrice de tonifiere musculară	<b>2</b>
9. Formarea capacității de demonstrant și a metodologiei de predare a elementelor de bază din gimnastica aerobica.	<b>2</b>

10. Exerciții specifice în vederea formării și dezvoltării aptitudinilor psihomotrice (orientare spațio –temporale, dezvoltarea ritmului, formarea schemei corporale, formarea stereotipului dinamic a diferitelor elemente tehnice, formarea reprezentărilor ideomotorii ale elementelor necesare.	<b>2</b>
11. Alcătuirea programelor de gimnastica aerobica pentru incepatori	<b>2</b>
12. Alcătuirea programelor de gimnastica aerobica pentru avansați	<b>2</b>
13. Gimnastica aerobică în lecția de educație fizică	<b>2</b>
14. Lecție de verificare a cunoștințelor: elaborarea și conducerea unui program de gimnastică aerobică	

#### VII.

<b>Bibliografie</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Băiașu, N. Gh., (1984), Gimnastica, Ed. Sport-Turism, București</li> <li>2. Grosu, E. F., (2001) – Gimnastica aerobică - Programe de stilare, Ed. G.M.I., Cluj-Napoca</li> <li>3. Grosu, E. F. ( 1998) – Elemente de tehnică corporală, Edit. G.M.I., Cluj –Napoca</li> <li>4. Grosu, E. F. ( 1999) – Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, Editura G.M.I., Cluj –Napoca.</li> <li>5. Grosu, E. F. și colaboratorii (2002) – Gimnastica aerobica prin programe de inițiere, Universitatea Creștină Dimitrie Cantemir, Facultatea de Științe Economice , Cluj-Napoca</li> <li>6. Iakov Ileana (2010) – „Curs de gimnastica ritmica”, Cluj-Napoca, Univ. Babes-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport.</li> <li>7. Kulcsar, S. (2000) – Gimnastica Aerobica, Editura Clusium</li> </ol>

#### VIII.

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

#### IX.

<b>Forme de activitate</b>	<b>Evaluare</b>	<b>% din nota finală</b>
Colocviu	- activitatea la orele de lucrări practice - promovarea normelor de control la lucrările practice	30% 70%

#### **Abilități (competențe) dobândite de student:**

- Cunoașterea particularitatilor efortului în gimnastica aerobica.
- Însușirea principiilor metodice necesare realizării obiectivelor g.a.
- Alcătuirea și conducerea structurilor de lecție având ca temă gimnastica aerobică

**Data:**  
**3.10.2012**

**Titular curs,**  
**Asist. Univ. Crăciun Melania**