

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Litere
1.3 Departamentul	Științe Socio Umane
1.4 Domeniul de studii	Asistență socială
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Asistență socială
1.7 Forma de învățământ	Zi
1.8 Codul disciplinei	ASS 7.00

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică 1		
2.2 Titularul de curs			
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Cuceu Aurica Doina - domaruco@yahoo.com		
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I
2.6 Tipul de evaluare			P
2.7 Regimul disciplinei	Categoría formativă		DC DI
	Opționalitate		

3. Timpul total estimate

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care:	3.2 Curs	3.3 Seminar	3.3 Laborator	1	3.3 Proiect
3.4 Număr de ore pe semestru	14	din care:	3.5 Curs	3.6 Seminar	3.6 Laborator	14	3.6 Proiect
3.7 Distribuția fondului de timp (ore pe semestru) pentru:							
(a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe							
(b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren							
(c) Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri							
(d) Tutoriat							
(e) Examinări							2
(f) Alte activități:							
3.8 Total ore studiu individual (suma (3.7(a))...3.7(f))							
3.9 Total ore pe semestru (3.4+3.8)			14				
3.10 Numărul de credite			2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului / proiectului	Sala de sport a CUNBM

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei);</p> <p>a.) termeni, denumiri și noțiuni specifice;</p> <p>b.) funcția de sanogeneză a sportului;</p> <p>c.) tehnica și tactica în: fotbal, volei, baschet, handbal, tenis de masă, tenis de câmp, badminton și fitnees;</p> <p>d.) regulamentele simplificate a sporturilor de mai sus;</p> <p>e.) pasul alergător de viteză și semifond;</p>
Competențe transversale	<p>- importanța sportului în menținerea și întărirea stării de sănătate și în obținerea unui randament crescut în muncă;</p> <p>- cultivarea spiritului de lucru în echipă și a celui de învingător.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	
7.2 Obiectivele specifice	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate; 2. Ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practicarea unor ramuri de sport, 3. Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei fizice, psihice și a dezvoltării corporale armonioase. 4. Formarea și consolidarea unui sistem de cunoștințe practice și teoretice (igienice, fiziologice, didactice, metodice, tehnice, organizatorice), în concordanță cu sarcinile generale ale învățământului superior, de instruire multilaterală, integrat în cerințele societății contemporane. 5. Modelarea stărilor psihocomportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale (fair-play, spiritul de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine etc.); 6. Formarea convingerilor și deprinderilor de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate, în scop igienic, deconectant și de educare sportivă a viitorilor lor copii. 7. Asigurarea efectelor de compensare asupra activităților intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și oboselii.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații

Bibliografie			
8.2 Seminar / laborator / proiect	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Menținerea și perfecționarea unor indici superiori de manifestare a vitezei.	2		
Dezvoltarea capacității generale a organismului la eforturi de lungă durată.	2		
Dezvoltarea rezistenței în regim de efort variat.	2		
Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență.	2		
Obținerea unor indici superiori de viteză în regim de coordonare, în deprinderile motrice însușite.	2		
Consolidarea și perfecționarea procedeelelor tehnice de bază în jocurile sportive practicate (preferențial).	2		
Consolidarea și perfecționarea tacticii și a regulamentului jocurilor sportive practicate.	1		
Verificarea practică (probe de control).	1		
Total	14		
Bibliografie			
1. Bănățean, Octavian, (1972) - <i>Pregătirea fizică a studenților</i> , Ed. Stadion, București			
2. Popescu, Mircea, (1995) - <i>Educația fizică și pregătirea studenților</i> , E.D.P, RA-București,.			
3. Stănescu, Monica. (2002) – <i>Metodica educației fizice, Note de curs</i> , A.N.E.F.S., București;			
4. Virgil, Tudor., Bota Aura (2004) - <i>Teoria educației fizice și sportului</i> , Curs A.N.E.F.S., București			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/Laborator /Proiect		Teste de capacitate fizică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Participarea la ore reprezintă condiție de participare la testele de capacitate fizică și implicit de a obține calificativul de admis (A)			

Calificativul admis (A) = 50% teste de capacitate fizică + 50% prezență la ore:
Condiția de obținere a creditelor: Calificativul admis (A)

Data completării:	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
07 iulie 2023	Curs		
	Aplicații	Lect.univ. dr. Cuceu Aurica Doina	

Data avizării în Consiliul Departamentului 10 iulie 2023	Director Departament Conf. dr. ing. Adrian Vasile Chira
Data aprobării în Consiliul Facultății de Litere 13 iulie 2023	Decan Conf. univ. dr. Mircea Farcaș