

FIȘA DISCIPLINEI

(în baza OM nr. 5703/2011)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapiientia din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea/ DSPP	Facultatea de Științe și Arte, Cluj-Napoca
1.3. Domeniul de studii	Relații internaționale și studii europene
1.4. Ciclul de studii	Licență
1.5. Programul de studiu	Relații internaționale și studii europene
1.6. Calificarea	Licențiat în relații internaționale și studii europene

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul	Știința mediului						
2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică I.						
2.2. Titularul disciplinei / a activităților de curs	-						
2.3. Titularul (ii) activităților de	seminar	Ráduly-Zörgő Carol					
	laborator	-					
	proiect	-					
2.4. Anul de studiu	2	2.5. Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	A/R	2.7. Regimul disciplinei	DC

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	Din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar / laborator/	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	Din care: 3.5. curs	-	3.6. seminar/ laborator/	14
Distribuția fondului de timp:					ore
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					-
c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					-
d) Tutoriat					2
e) Examinări					2
f) Alte activități: antrenament individual					7
3.7. Total ore studiu individual			11		
3.8. Total ore pe semestru			25		
3.9. Numărul de puncte de credit			1		

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	Sală de sport Ținută sportivă

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C2 Utilizarea conexiunilor interdisciplinare în aprofundarea cunoștințelor din domeniul Știința Mediului.
Competențe transversale	CT1 Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, de punctualitate, seriozitate și răspundere personală, pe baza principiilor, normelor și valorilor codului de etică profesională.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Educarea esteticii corporale și a expresivității mișcărilor
7.2. Obiectivele specifice	Dezvoltarea fizică armonioasă și dezvoltarea calităților motrice de bază Inițierea în practicarea unor discipline sportive

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
Bibliografie		
8.2. Seminar	Metode de predare	Observații
Exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice (forță-detentă, suplețe, viteză, rezistență, aptitudini coordinative)	Demonstrații, exerciții interactive, explicații verbale, exersare, joc de echipe	Prezența la activități este obligatorie
Exerciții pentru însușirea unor elemente din atletism și gimnastică (școala alergării, alergare de rezistență, școala săriturii, gimnastică acrobatică, rulări, rostogoliri, echilibru)		
Inițierea în practicarea unui joc sportiv, elemente de tehnică și tactică de bază, jocuri pregătitoare, joc bilateral cu respectarea principalelor reguli de joc (baschet, fotbal, volei)		
Elemente metodico-practice necesare autoeducației fizice (gimnastică de întreținere, fitness, jogging)		
Examen practic		
Bibliografie Obligatorie: Tonk M., Nagy-Méhész T., Vicu A.V. (2010): „Autonomy” of sport policy and sport activities in the European Union: connections between human rights and sports. vol.1. nr. 1.Acta Universitatis Sapientiae 2066-639X Petracovski S., Runcan P., Tranca L. (2012): The difficulty of pushing sport and study at high level in Romania. Schubert G. (2004): Ötkarikás szemek Miskolczi-Steurer A., Princzinger P., Rippel-Szabó P. (2011): Sportjog II.: a sport civiljoga		

ELTE Eötvös Kiadó

Facultativă:

Davies K. (2004): Hátfájás és egyéb mozgásszervi fájdalmak és enyhítésük. Saxum Kiadó.

Kurimay T., Faludi V., Kárpáti R. (szerk.) (2012): A sport pszichológiája, Budapest

Pikó, B., Keresztes, N.(2013): Sport, lélek, egészség, Akadémiai kiadó, Budapest

Szatmári Z. (szerk) (2009): Sport, életmód, egészség. Libri kiadó, Budapest.

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

Rolul disciplinei este menținerea și dezvoltarea condiției fizice a studenților.

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

Prezența la activități este obligatorie, fiecare absență motivată se poate recupera.

B. Criterii, metode și ponderi în 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	Examen practic	exerciții de control	100%
10.6. Standard minim de performanță			
Efectuarea exercițiilor fizice care corespund nivelului individual de pregătire fizică.			

Data completării
20. 09. 2017.

Semnătura titularului disciplinei



Semnătura titularului/rilor de aplicații



Data avizării în departament
21. 09. 2017.

Semnătura directorului de departament
Conf. univ. dr. Urák István

