**fişa disciplinei**

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1. Instituţia de învăţământ superior | Universitatea „Sapientia” din municipiul Cluj-Napoca |
| 1.2. Facultatea/ DSPP | Facultatea de Ştiinţe Tehnice și Umaniste din Târgu Mureș |
| 1.3. Domeniul de studii | Limbi moderne aplicate |
| 1.4. Ciclul de studii | Licență |
| 1.5. Programul de studiu | Traducere și interpretare |
| 1.6. Calificarea | Traducător și interpret |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.0. Departamentul | | | | **Departamentul de Lingvistică aplicată** | | | | |
| 2.1. Denumirea disciplinei | | | | **Educație fizică I**  **Testnevelés I**  **Physical Education I** | | | | |
| 2.2. Titularul activităţilor de curs | | | |  | | | | |
| 2.3. Titularul (ii) activităţilor de | | | seminar | SZABO Margareta | | | | |
| laborator |  | | | | |
| proiect |  | | | | |
| 2.4. Anul de studiu | I | 2.5. Semestrul | | 1 | 2.6. Tipul de evaluare | A/R | 2.7. Regimul disciplinei | DO |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. Număr de ore pe săptămână | | 1 | Din care: 3.2. curs | |  | 3.3. seminar | 1 |
| 3.4. Total ore din planul de învăţământ | | 14 | Din care: 3.5. curs | |  | 3.6. seminar | 14 |
| Distribuţia fondului de timp: | | | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe | | | | | | | **-** |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | | | | | | | - |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri | | | | | | | - |
| Tutoriat | | | | | | | - |
| Examinări | | | | | | | 2 |
| Alte activităţi: | | | | | | | - |
| 3.7. Total ore studiu individual | 0 | | |
| 3.8. Total ore pe semestru | 14 | | |
| 3.9. Numărul de puncte de credit | 2 | | |

**4. Precondiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1. de curriculum |  |
| 4.2. de competenţe |  |

**5. Condiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1. De desfăşurare a cursului |  |
| 5.2. De desfăşurare a seminarului/laboratorului/proiectului |  |

**6. Competenţele specifice acumulate**

|  |  |
| --- | --- |
| **Competenţe profesionale** |  |
| **Competenţe transversale** | CT2 conform grilei RNCIS |

**7. Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor acumulate)

|  |  |
| --- | --- |
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | Educaţia fizică parte integrantă a educaţiei generale are puternic efect formativ -educativ. Pe lângă păstrarea şi întărirea stării de sănătate, contribuie la formarea trăsăturilor de personalitate, la educarea trăsăturilor de caracter,la dezvoltarea creativității,la socializarea tinerei generaţii.  Activitatea motrică ajută la dezvoltarea capacităţii de efort și de muncă. Universitatea este ultima treaptă de învățământ, când se poate acționa organizat, pentru formarea obişnuinţei de practicare sistematică a exerciţiului. |
| 7.2. Obiectivele specifice | Formarea capacităţii de autoorganizare, autoconducere şi de utilizare în viaţă a cunoştinţelor de specialitate din domeniul educației fizice și sportului, în organizarea activităților recreative în timpul liber. |

**8. Conţinuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8.2. Seminar | Metode de predare | Observaţii |
| L. 1. - lecție organizatorică, (cunoașterea colectivului, prezentarea cerințelor, a obiectivelor disciplinei, a condițiilor de lucru etc.).  Prezentarea beneficiilor practicării sistematice a exercițiilor fizice și importanța includerii mișcării în programul zilei. | individual | 2 ore |
| L. 2. – Verificarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice de bază (forța , viteză,rezistență,). Jocuri de mișcare, de îndemânare și de creativitate, cu mingea. | metoda repetarii | 2 ore |
| L.3. – Exerciții din școala alergării și săriturii, ștafete cu întrecere.  Fotbal- verificarea nivelului de însușire a elementelor tehnice de bază, joc bilateral | metoda eforturilor, metoda jocului | 2 ore |
| L.4 - Baschet- verificarea nivelului de însușire a elementelor tehnice de bază, joc bilateral  Opțional tenis de masă, sau exerciții de aerobic, înot.  Exerciții pentru dezvoltarea forței generale, forța brațelor și a picioarelor | metoda repetarii | 2 ore |
| L.5 - Handbal- verificarea nivelului de însușire a elementelor tehnice de bază, joc bilateral  - Exerciții pentru dezvoltarea forței generale, forței abdomenului și a spatelui. | metoda jocului, metoda eforturilor | 2 ore |
| L.6.- Repetarea elementelor tehnice de bază la baschet și la handbal,(la alegere), joc bilateral.  Exerciții pentru dezvoltarea forței brațelor, a picioarelor, abdomenului și a spatelui.  Opțional tenis de masă, sau exerciții de aerobic, înot. | metoda repetării | 2 ore |
| L.7. – lecție de evaluare semestrială - exerciții pentru verificarea forței abdominale (ridicări ale trunchiului din culcat dorsal), a spatelui (ridicări ale trunchiului din culcat facial) a brațelor (flotări), a picioarelor (săritură în lungime de pe loc). | metoda eforturilor | 2 ore |
| **Bibliografie** (\* Cărți accesibile în biblioteca universității) 1.Sportjátékok elmélete és módszertana, kézilabdázás, röplabdázás [szerzők: Csillag Béla et al.]. 2003. 396 p. - ISBN 963-19-4584-7\*  2.Testnevelési játékok a tanulási zavarok prevenciójában és korrekciójában, Fodorné Földi Rita.2003.\*  3. [A tornapad : tartásjavító, izomerősítő és nyújtó, valamint mozgásügyességet fejlesztő gyakorlatok iskolások számára / Pappné Gazdag Zsuzsanna, 2005](http://193.16.218.70/monguz/index.jsp?from_page=result&page=details&dbname=database&bib1id=4&bib1field=0&term=TORNAPAD%7C7520%7C70266%7C0&too_many_records=false&rc=1&pos=1&offset=1&stepsize=10&oldOffset=100000)\*  4. [Labdára fel! : [tartásjavító, izomerősítő gyakorlatok óriás labdákkal] / Pektor Gabriella, 2001](http://193.16.218.70/monguz/index.jsp?from_page=result&page=details&dbname=database&bib1id=4&bib1field=0&term=LABDARA+FEL%21%7C10336%7C70270%7C0&too_many_records=false&rc=1&pos=1&offset=1&stepsize=10&oldOffset=100000) \* | | |

**9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

|  |
| --- |
| Numai un om sănătos este capabil să reacționeze favorabil provocărilor societății moderne și să satisfacă cerințele companiilor de afacere, prin creativitate, prin capacitatea lui de muncă bună, susținută prin activități motrice, prin capacitatea lui crescută de integrare în grup, precum și prin creativitatea lui. |

**10. Evaluare**

**A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare :**

participare activă la ore

**B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:**

-exerciții de forță (abdomen, spate, brațe, picioare) și mobilitate- fete

- exerciții de forță (brațe, abdomen, picioare, spate) băieți.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | | 10.1. Criterii de evaluare | 10.2. Metode de evaluare | 10.3. Pondere din nota finală |
| 10.4. Curs | |  |  |  |
|  |  |  |
| 10.5 . | Seminar | participare activă la ore |  | 60% |
| Laborator |  |  |  |
| Proiect | practică |  | 40% |
| 10.6. Standard minim de performanţă | | | | |
| Standard minim de performanţă: să aibă capacitatea de a realiza un complex de 6-8 exerciții pentru tonus muscular, pentru dezvoltarea forței generale sau pe grupele musculare mari, pentru menținerea și întărirea sănătății. | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Semnătura titularului disciplinei: | Semnătura titularului/rilor de aplicații: |
| Data: 16. 09. 2019 | Semnătura directorului de departament: | Semnătura coordonatorului programului de studii: |