**fişa disciplinei**

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1. Instituţia de învăţământ superior | Universitatea „Sapientia” din municipiul Cluj-Napoca |
| 1.2. Facultatea | Facultatea de Ştiinţe Tehnice și Umaniste, Tîrgu-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 | | | | | Științe Sociale Aplicate | | | |
| 2.1. Denumirea disciplinei | | | | | **Educație fizică II (MBSX0012)**  **Testnevelés II**  **Physical education II** | | | |
| 2.2. Titularul activităţilor de curs | | | | |  | | | |
| 2.3. Titularul (ii) activităţilor de | | | seminar | | SZABO Margareta | | | |
| laborator | |  | | | |
| proiect | |  | | | |
| 2.4. Anul de studiu | 1 | 2.5. Semestrul | | 2 | 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 | 14 | | | Din care: 3.2. curs | 0 | 3.3. seminar | 1 |
| 3.4. Total ore din planul de învăţământ | 14 | | | Din care: 3.5. curs | 0 | 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 | |  |
| 3.8. Total ore pe semestru | | 25 |
| 3.9. Numărul de puncte de credit | | 1 |

**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- prezentarea obiectivelor semestrului II, cerințele disciplinei, probele de evaluare și metodologia evaluării  Exerciții de streching, pentru dezvoltarea mobilității.  Jocuri dinamice sau tenis de masă –la alegere. | frontal  metoda repetării | 2 ore |
| L.2 – Aerobic, exerciții libere,inițiere, simultan brațe-picioare (F)  Jocuri dinamice de îndemânare sub formă de întrecere  Tenis de masă sau înot ,-la alegere. | frontal pe muzică | 2 ore |
| L. 3. Alcătuirea și învățarea unei baterii de 6 exerciții de aerobic, pe muzică 4/4.  Baschet- repetarea elementelor tehnice de bază și combinații tactice. Joc bilateral.  Tenis de masă sau înot - la alegere.  Alergare de durată pe teren variat. | pe perechi | 2 ore |
| L.4.- Repetarea setului de exerciții aerobice.  Învățarea unei baterii de 8 exerciții pe-cu steppere  Repetarea combinațiilor tactice în doi și realizarea unor noi combinații în doi din deplasare.  Repetarea startului din picioare, alergări scurte, (30m) de viteză  Alergare de rezistență în tempo variat, pe teren variat. | tempo moderat  frontal pe muzică  metoda repetării | 2 ore |
| L.5. Repetarea exercițiilor aerobice învățate  Realizarea unor combinații aerobice noi, libere sau pe steppere - la alegere.  Plecări rapide din diferite poziții, pe distanțe scurte. | pe muzică  cu întrecere | 2 ore |
| L.6. Alcătuirea unei coregrafii aerobice, de minim 6 exerciții, libere sau pe stepere,- la alegere, pe muzică  Fotbal- joc bilateral  Alergare de durată în tempo variat, pe teren variat. | individual  pe muzică | 2 ore |
| L.7. lecție de evaluare semestrială | individual | 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 | -realizarea unei coregrafii aerobice compusă din minim 8 exerciții de (fete),  - Verificarea rezistenței generale- alergare de durată 15 minute (pe teren accidentat)  - al. de viteza 80m. |  | 40% |
| 10.6. Standard minim de performanţă | | | | |
| Standard minim de performanţă: - să aibă capacitatea de a selecționa muzică pentru aerobic și să realizeze o coregrafie aerobică, din minim 6 exerciții  - să aibă capacitatea de a realiza un complex de 8-10 exerciții pentru tonus muscular și întărirea generală a organismului(B)  - să aibă capacitatea de autoorganizare a activităților motrice din timpul liber, precum și 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: |