FIŞA DISCIPLINEI[1]

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea Creștină Partium
1.2 Facultatea	Facultatea de Ştiinţe Economice şi Sociale
1.3 Departamentul	Departamentul de Economie
1.4 Domeniul de studii	Management
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Managemnt

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică
2.2 Titularul activităţii de curs	-
2.3 Titularul activităţii de seminar	dr. Lukács Norbert Csaba
2.4 Anul de studiu	I+II
2.5 Semestrul	1+2
2.6 Tipul de evaluare	Colocviu
2.7 Regimul disciplinei	DC – Disciplină complementara

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care3.2curs	0	3.3 seminar/	1
3.4 Total ore din planul de învăţământ	14	din care3.5curs	0	3.6 seminar/	14
Distribuţia fondului de timp					ore
Cerinţele educaţiei fizice. Norme specifice de protecţia muncii					1
Testarea inițială a potențialului biomotric					1
Dezvoltarea calităţilor motrice: forţă, viteză, rezistenţă, coordonare, mobilitate					4
Deprinderi motrice specifice ramurilor de sport: baschet și badminton					3
Examinări / Verificări pe parcurs					2
Alte activităţi…					
3.7 Total ore studiu individual					11
3.8 Total ore pe semestru					**25**
3.9 Numărul de credite					1

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

4.1 de curriculum	-
4.2 de competenţe	-

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

5.1 de desfăsurare a cursului	Videoproiector, laptop
5.2 de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Videoproiector, laptop

[1]Cf.M.Of.al României, Partea I, Nr.800bis/13.XII.2011,Ordinul ministrului nr.5703 din18 oct.2011

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe Profesionale	● Optimizarea capacităţii motrice; ● Rolul educaţiei fizice în programul zilnic al studentului; ● Formarea capacităţii de practicare independentă a exerciţiului fizic, în timpul liber; ● Competențele enumerate pot fi îndeplinite prin folosirea metodelor şi mijloacelor specifice educaţiei fizice.
Competenţe Transversale	● Cunoaşterea valorii indicelui respirator, a celui de proporţionalitate, despre obezitate, valori medii, bune şi foarte bune. Mijloace de ameliorare a lor prin exerciţiu fizic. ● Noţiuni despre ţinuta corectă şi deficienţele fizice. Cunoaşterea modalităţilor de prevenire şi corectare a afecţiunilor aparatului locomotor întâlnite mai des în viitoarea profesie. ● Ameliorarea gradului de tonicitate musculară cu ajutorul gimnasticii aerobice şi a unor circuite de fitness. ● Joc sportiv pentru îmbunătăţirea îndemânării şi coordonării calităţii necesare viitorului absolvent.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Capacitatea de practicare independentă a exercițiilor fizice • Cunostinte generale de bază despre nivelul fitnessului fizic și noțiuni derivate • Rolul Indicelui de masă corporală și a nivelului de țesut adipos • Menținerea unei stări de sănătate optime (autoevalure) • Indicii funcționali pentru o sănătate prin mișcare
7.2 Obiectivele specifice	• Utilizarea metodelor de determinare a stării de sănătate • Utilizarea taliometrului și al cântarului electronic pentru urmărirea datelor antropometrice • Utilizarea unor exerciții specifice pentru menținerea calității vieții la cote înalte

8. Conţinuturi

8.2 Seminarii	**Metode de predare**	**Observaţii**
1. Norme de protecție a muncii	Activitate frontală şi soluţii interactive (expunere, problematizare, conversaţie)	1 oră
2. Testarea inițială a potențialului biomotric	Activitate frontală, evaluarea forței și rezistenței musculare	1 oră
3. Dezvoltarea calităţilor motrice: viteză, coordonare, mobilitate + joc sportiv	Activitate frontală prin exerciții specifice dezvoltării calităților motrice înșirate	2 ore
4. Dezvoltarea calităţilor motrice: forţă + joc sportiv	Activitate frontală prin exerciții specifice dezvoltării calităților motrice forța.	2 ore
5. Deprinderi motrice specifice ramurilor de sport: baschet	Activitate frontală prin procedee tehnico-tactice specifice ramurei sportive	4 ore
6. Deprinderi motrice specifice ramurilor de sport: badminton	Activitate frontală prin procedee tehnico-tactice specifice ramurei sportive	3 ore
7. Examinări / Verificări pe parcurs	Evaluarea componentelor motrice + evaluarea execuției a procedeelor tehnice specific ramurilor de sport	1 ore

Bibliografie obligatorie:

1. Cordun, M.: *Postura corporală normală şi patologică*, Editura ANEFS, Bucureşti, **1999**
2. Dragnea, A., Bota, A.: *Teoria activităţilor motric,* Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti **1999**
3. Filipescu, D., Gherghişan, D., Bologa, M.: *Educaţie fizică în învăţământul superior medical*, Editura UMF, **2001**

Bibliografie facultativă:

1. Dragnea, A.: *Teoria sportului*, Editura FEST, Bucureşti, **2002**
2. Epuran, M.: *Metodologia cercetării activităţilor corporale*, Editura ANEFS, Bucureşti, **1992**

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

Conţinutul disciplinei este în concordanţă cu ceea ce se face în alte centre universitare din tara și din străinătate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar	- capacitatea de a utiliza procedeele tehnico-tactice asimilate; - capacitatea de aplicare în practică; - criterii ce vizează aspectele atitudinale: conștiinciozitatea, interesul pentru studiu individual. - nivelul de dezvoltare a potențialului biomotric	Colocviu – evaluare practică	100 %
10.6 Standard minim de performanţă: cunoaşterea procedeelor tehnice de bază a celor două ramuri sportive			

Data completării 15.09.2019 — Semnătura titularului de curs — Semnătura titularului de seminar

…… ……. dr. Lukács Norbert Csaba

Data avizării în departament — Semnătura directorului de departament

…… ……..

Prof. univ. dr. Fogarasi József