

FIȘA DISCIPLINEI

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	Drept
1.4. Ciclul de studii	Licență
1.5. Programul de studiu	Drept
1.6. Calificarea	Licențiat în științe juridice

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul		Departamentul de Științe Juridice					
2.1. Denumirea disciplinei		Educație fizică I					
2.2. Tip activitate		Asistat integral		Asistat parțial:		Neasistat	
		-		-		-	
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului		-					
2.4. Titularul(ii) activităților de		seminar		Ráduly-Zörgő Carol			
		laborator		(nu este cazul)			
		proiect		(nu este cazul)			
2.5. Anul de studiu	I.	2.6. Semestrul	1	2.7. Forma de verificare	A/R	2.8. Tipul disciplinei	DI
2.9. Categoria formativă	DC	2.10 Categoria disciplinei	-	2.11. Codul disciplinei	KBSX0011		

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	Din care: 3.2. curs	0	3.3. seminar / laborator/ proiect/ practică	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	Din care: 3.5. curs	0	3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică	14
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					1
3.8. Total ore pe semestru					25
3.9. Total ore studiu individual					11
3.10. Distribuția fondului de timp:					ore
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					0
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					0
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					0
d) Tutoriat					7

e) Examinări	4
f) Alte activități:	3

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	<p>Capacitatea și obișnuința de practicare independentă a activităților corporale în scop formativ, compensatoriu și recreativ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formativ, prin menținerea sănătății, a dezvoltării fizice armonioase și a rezistenței organismului, pentru combaterea sedentarismului; - compensatoriu, pentru atenuarea stressului creat de obligațiile profesionale, refacerea organismului după efort fizic sau intelectual - Deprinderi pentru dobândirea vigoriei și rezistenței fizice - Organizarea și conducerea unui colectiv
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicabilitatea în viața cotidiană și în viitoarea practică profesională a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor a activităților corporale; - Îmbunătățirea însușirilor psihice: imaginație, anticipație, sesizare, acționare oportună și eficientă, independență responsabilă, altruism. - Organizarea și conducerea unui colectiv

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	3 ore Prezența la activități este obligatorie
Exerciții pentru însușirea unor elemente din atletism și gimnastică (școala alergării, alergare de rezistență, școala săriturii, gimnastică acrobatică, rulări,		3 ore

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)		2 ore
Elemente metodico-practice necesare autoeducației fizice (gimnastică de întreținere, fitness, jogging)		2 ore
Examen practic		4 ore
Bibliografie		
Davies K. (2004): Hátfájás és egyéb mozgásszervi fájdalmak és enyhítésük. Saxum Kiadó.		
Érdi-Krausz Zs. (2000): Mindenki gyógytestnevelése, Fővárosi Pedagógiai Intézet, Budapest		
Maxin I. (2006): Testnevelő tanári kézikönyv, Ábel Kiadó		
Wyatt T. (2005): Légy saját személyi edződ. Hajja és Fiai		
Csúrik D. (1939): A Testnevelés szellemi hatásai. [Dissz.] Budapest: Stephaneum ny.		
Kurimay T., Faludi V., Kárpáti R. (szerk.) (2012): A sport pszichológiája, 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

10.09.2019

Semnătura titularului disciplinei

.....

Semnătura titularului/rilor de aplicații

.....

Data avizării în departament

11.09.2019

Semnătura directorului de departament

Semnătura responsabilului programului de studii

.....