



Nr. \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_

Formular USAMV-CN 0701020323

### FIȘA DISCIPLINEI

#### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Științe Agricole și Medicină Veterinară din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Știința și Tehnologia Alimentelor
1.3. Departamentul	Știința Alimentelor
1.4. Domeniul de studii	Ingineria produselor alimentare
1.5. Ciclul de studii <sup>1)</sup>	Licență
1.6. Specializarea/ Programul de studii	TPPA
1.7. Forma de învățământ	ZI

#### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educatie fizica si sport							
2.2. Titularul activităților de curs								
2.3. Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lect. Dr. Orban Mihai							
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	continua	2.7. Regimul disciplinei	Continut <sup>2</sup>	DC
							Obligativitate <sup>3</sup>	DF

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	1	din care: 3.2. curs		3.3. seminar/ laborator/ proiect	
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5. curs		3.6. seminar/laborator	14
<b>Distribuția fondului de timp</b>					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					0
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					35
3.4.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					0
3.4.4. Tutoriala					0
3.4.5. Examinări					1
3.4.6. Alte activități					
3.7. Total ore studiu individual	36				
3.8. Total ore pe semestru	50				
3.9. Numărul de credite <sup>4</sup>	2				

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Cursul este interactiv. Disciplina universitara impune respectarea orei de incepere si terminare a cursului. Nu sunt tolerate nici un fel de alte activitati pe durata lucrarii practice, telefoanele mobile sa fie inchise. La lucrarile practice este obligatorie consultarea indrumatorului practic, fiecare student va desfasura o activitate in grup cu materialele sportive puse la dispozitie .Disciplina academica se impune pe toata durata de desfasurare a lucrarilor.



## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	CT1 Lucreaza în echipe

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>Obiectivele educației fizice sunt realizate cu ajutorul unui sistem de mijloace ce trebuie cunoscute, selecționate în funcție de scopurile ce urmează a fi realizate, dar și în funcție de nivelul pregătirii studenților. În educația fizică, conținutul, mijloacele, metodele, formele de organizare a lecției sunt influențate direct de spațiul disponibil, de dotarea cu materiale sportive, de echipamentul sportiv necesar, de condițiile igienice ce pot fi asigurate.</p> <p>Mijloacele didactice specifice educației fizice reprezintă ansamblul instrumentelor selectate și adaptate pentru realizarea sarcinilor procesului de predare - învățare - evaluare.</p> <p>Aceste mijloace pot fi împărțite în:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mijloace didactice specifice educației fizice, în care intră exercițiul fizic (considerat ca mijloc de bază) și materialele, aparatele, instalațiile și spațiul de lucru (socotite ca mijloace ajutătoare fără de care eficiența exercițiului fizic este scăzută și modalitatea de realizare limitată, redusă);</li> <li>• mijloace didactice nespecifice, reprezentate de factorii naturali și condițiile igienice.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<p>Practicarea organizată și sistematică a educației fizice și sportului de către studenți, contribuie la menținerea și întărirea stării de sănătate, la o dezvoltare corectă și armonioasă, la creșterea potențialului de muncă și nu în ultimul rând la dobândirea deprinderilor necesare pentru practicarea independentă și sistematică a exercițiilor fizice în funcție de bugetul de timp liber. În acest context, educația fizică și sportul alături de disciplinele de specialitate își aduce aportul de pregătire multilaterală a studenților</p>

## 8. Conținuturi

<b>8.1.CURS</b> Număr de ore -	Metode de predare  Ex.Prelegere	Observații  Ex. 1 prelegere
<b>8.2.LUCRĂRI PRACTICE</b> Număr de ore – 14	Prelegere	



<b>Lecție organizatorică - cerințele disciplinei</b>	Prelegere	
<b>Probe și norme de control</b>	Lucrare practică	
<b>Verificarea nivelului de pregătire fizică generală</b> <b>Forța musculaturii abdominale</b>	Lucrare practică	
<b>Săritura în lungime de pe loc</b>	Lucrare practică	
<b>Joc de baschet</b>		
<b>Circuit pentru dezvoltarea fizică generală cu accent pe dezvoltarea forței (abdominale, spate, brațe și picioare)</b>		
<b>Volei</b> <b>Pasa de sus cu 2 mâini</b>		
<b>Serviciul de jos</b> <b>Noțiuni de regulament ale jocului de volei</b>		
<b>Gimnastică aerobică</b> <b>Volei.</b>	Lucrare practică	
<b>Așezarea în teren, deplasarea în teren, pasa de jos cu 2 mâini</b>	Lucrare practică	
<b>Joc de volei</b>	Lucrare practică	
<b>Atletism : Alergare de viteză</b> <b>Startul de jos și din picioare</b> <b>Săritura în lungime de pe loc</b>	Lucrare practică	
<b>Joc de volei</b>	Lucrare practică	
<b>Exerciții pentru dezvoltarea mobilității: rastoigoliri înainte și înapoi din ghemuit și din îndepărtat.</b>	Lucrare practică	
<b>Volei – serviciul de sus din față</b> <b>Joc de volei.</b>	Lucrare practică	
<b>Baschet -aruncarea la coș de pe loc</b> <b>Aruncarea la coș din deplasare</b>	Lucrare practică	
<b>Circuit de dezvoltare fizică generală</b> <b>Joc de baschet</b> <b>Baschet</b> <b>Repetarea elementelor de tehnică din lecțiile anterioare</b>	Lucrare practică	
<b>Săritura în lungime de pe loc</b> <b>Startul din picioare</b> <b>Joc de baschet</b>	Lucrare practică	
<b>Lecție de verificare - Săritura în lungime de pe loc</b> <b>Joc de baschet</b>		
<b>Lecție de verificare-Forța musculaturii abdominale și spatelui</b> <b>Joc de volei și baschet</b>	Lucrare practică	



<p><b>Lecție de verificare-Tracțiuni studenți, mobilitate studente</b> <b>Joc de volei și baschet</b></p> <p><b>Lecție de verificare</b> <b>Flotări băieți și fete</b> <b>Norme și probe de control pentru studenții care nu și-au dat normele</b> <b>Joc de volei și baschet</b></p> <p><b>Norme și probe de control cu studenții care doresc să-și îmbunătățească performanțele obținute</b> <b>Joc de volei și baschet.</b></p> <p><b>Aprecierea actvității desfășurate în timpul primului semestru al anului universitar și acordarea calificativului</b></p>	<p>Lucrare practica</p> <p>Lucrare practica</p> <p>Lucrare practica</p>	
<p><i>Bibliografie Obligatorie:</i> - Ardelean, T. – Particularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism. I.E.F.S., București, 1990          - Băieșu, Gh. – Lecții de gimnastică. Editura Stadion, București, 1974          - Cârstea, Gh. – Teoria și metodică ed. fizice și sportului. Editura ANDA, București, 2000          - Dragnea, A. – Teoria activităților motrice. Editura Didactică și pedagogică, București, 1996          - Motroc, I. – Fotbal de la teorie la practică. Editura Rodos, București, 1994          - Neța, Gh.; C. Popovici – Fotbal. Editura J.R.C., Turda, 2000          - Predescu, T., G. Ghițulescu – Baschet – pregătirea echipelor. Editura Semn E., București, 2001          - Pașcanu, I. – Gimnastica acrobatică în școală. Editura Presa Universitară Clujeană, 1996          - Scralat, E. – Volei. Editura Stadion, București, 1973</p>		
<p><i>Bibliografie Facultativă: nu este cazul</i></p>		

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociaților profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

**In vederea identificării unor cai de modernizare și îmbunătățire continuă a predării și a conținutului lucrărilor practice, cu cele mai actuale teme și probleme practice, cadrele didactice participă la întâlniri ale comisiilor de specialitate cu teme din domeniul sportului unde se întâlnesc cadre de specialitate; fiind dezbătute aspecte actuale și de perspectiva a domeniului**

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. Curs</b>			
<p><b>10.5. Seminar/Laborator</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• notare de seminar (prezență, activitate) 1,00</li> <li>• Lecție de verificare - Săritura în lungime de pe loc 3,00</li> <li>• Lecție de verificare-Forța musculaturii abdominale și spatelui, flotari</li> <li>• Lecție de verificare – alergare viteza 50m</li> </ul>		<p>Este prevazuta o verificare pe parcurs</p>	<p>10%</p> <p>30%</p> <p>30%</p> <p>30%</p>



**10.6. Standard minim de performanță**

Stapanirea cunostintelor a temelor abordate si efectuarea lucrarilor practice la nivel acceptabil. Obtinerea notei de trecere la verificarile pe parcurs este conditie de promovabilitate.

- <sup>1</sup> Ciclul de studii- se alege una din variantele- Licenta/Master/Doctorat
- <sup>2</sup> Regimul disciplinei (continut)- pentru nivelul de licenta se alege una din variantele- **DF** ( disciplina fundamentala), **DD** (disciplina din domeniu), **DS** ( disciplina de specialitate ), **DC** ( disciplina complementara).
- <sup>3</sup> Regimul disciplinei ( obligativitate)- se alege una din variantele – **DI** ( disciplina obligatorie) **DO** ( disciplina optionala) **DFac** ( disciplina facultativa).
- <sup>4</sup> Un credit este echivalent cu 25-30 de ore de studiu ( activitati didactice si studiu individual).

**Data completării**

**06.09.2024**

**Titular curs**

**Titular lucrari laborator/seminarii**

**Lector dr. OrbanMihai**

**Coordonator disciplină**

**Lector dr. OrbanMihai**

**Data avizării în**

**departament**

**12.09.2024**

**Director de departament**

**Prof. dr. Ramona Suharoschi**

**Data avizării în Consiliul**

**Facultății**

**27.09.2024**

**Decan**

**Prof. dr. Elena Mudura**