

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Creștină Partium
1.2 Facultatea	Facultatea de Științe Economice și Sociale
1.3 Departamentul	Departamentul de Științe Socio-Umane
1.4 Domeniul de studii	Științe ale educației
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Profesor în învățământul primar și preșcolar

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică
2.2 Titularul activității de curs	-
2.3 Titularul activității de Seminar	Dr. Lukács Norbert Csaba
2.4 Anul de studiu	I
2.5 Semestrul	1
2.6 Tipul de evaluare	Colocviu
2.7 Regimul disciplinei	OB – Disciplină obligatorie

### 3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care curs	0	3.3 seminar/	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care curs	0	3.6 seminar/	28
Distribuția fondului de timp					ore
Cerințele educației fizice. Norme specifice de protecția muncii					1
Testarea inițială a potențialului biometric					1
Dezvoltarea calităților motrice: forță, viteză, rezistență, coordonare, mobilitate					12
Deprinderi motrice specifice ramurilor de sport: baschet și badminton					12
Examinări / Verificări pe parcurs					2
Alte activități...					
<b>3.8 Total ore pe semestru</b>					<b>28</b>
<b>3.9 Numărul de credite</b>					<b>2</b>

### 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	Videoproiector, laptop
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Videoproiector, laptop

<sup>1</sup>Cf.M.Of.al României, Partea I, Nr.800bis/13.XII.2011, Ordinul ministrului nr.5703 din 18 oct.2011

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe Profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Optimizarea capacității motrice;</li> <li>● Rolul educației fizice în programul zilnic al studentului;</li> <li>● Formarea capacității de practicare independentă a exercițiului fizic, în timpul liber;</li> <li>● Competențele enumerate pot fi îndeplinite prin folosirea metodelor și mijloacelor specifice educației fizice.</li> </ul>
Competențe Transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cunoașterea valorii indicelui respirator, a celui de proporționalitate, despre obezitate, valori medii, bune și foarte bune. Mijloace de ameliorare a lor prin exercițiu fizic.</li> <li>● Noțiuni despre ținuta corectă și deficiențele fizice. Cunoașterea modalităților de prevenire și corectare a afecțiunilor aparatului locomotor întâlnite mai des în viitoarea profesie.</li> <li>● Ameliorarea gradului de tonicitate musculară cu ajutorul gimnasticii aerobice și a unor circuite de fitness.</li> <li>● Joc sportiv pentru îmbunătățirea îndemnării și coordonării calității necesare viitorului absolvent.</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Capacitatea de practicare independentă a exercițiilor fizice</li> <li>● Cunostinte generale de bază despre nivelul fitnessului fizic și noțiuni derivate</li> <li>● Rolul Indicelui de masă corporală și a nivelului de țesut adipos</li> <li>● Menținerea unei stări de sănătate optime (autoevaluare)</li> <li>● Indicii funcționali pentru o sănătate prin mișcare</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Utilizarea metodelor de determinare a stării de sănătate</li> <li>● Utilizarea taliometrului și al cântarului electronic pentru urmărirea datelor antropometrice</li> <li>● Utilizarea unor exerciții specifice pentru menținerea calității vieții la cote înalte</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.2 Seminarii	Metode de predare	Observații
1. Norme de protecție a muncii	Activitate frontală și soluții interactive (expunere, problematizare, conversație)	1 oră
2. Testarea inițială a potențialului biomotric	Activitate frontală, evaluarea forței și rezistenței musculare	1 oră

3. Dezvoltarea calităților motrice: viteză, coordonare, mobilitate + joc sportiv	Activitate frontală prin exerciții specifice dezvoltării calităților motrice înșirate	4 ore
4. Dezvoltarea calităților motrice: forță + joc sportiv	Activitate frontală prin exerciții specifice dezvoltării calităților motrice forța.	4 ore
5. Deprinderi motrice specifice ramurilor de sport: baschet	Activitate frontală prin procedee tehnico-tactice specifice ramurei sportive	8 ore
6. Deprinderi motrice specifice ramurilor de sport: badminton	Activitate frontală prin procedee tehnico-tactice specifice ramurei sportive	8 ore
7. Examinări / Verificări pe parcurs	Evaluarea componentelor motrice + evaluarea execuției a procedeele tehnice specific ramurilor de sport	2 ore

#### **Bibliografie obligatorie:**

1. Filipescu, D., Gherghișan, D., Bologa, M.: *Educație fizică în învățământul superior medical*, Editura UMF, 2001
2. Kaj Mónika – Kézikönyv a nemzeti egységes tanulóí fittségi teszt alkalmazásához, 2019

#### **9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

Conținutul disciplinei este în concordanță cu ceea ce se face în alte centre universitare din țara 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; - criteriile ce vizează aspectele atitudinale: conștiințiozitatea, interesul pentru studiu individual. - nivelul de dezvoltare a potențialului	Colocviu – evaluare practică	100 %

	biometric		
10.6 Standard minim de performanță: cunoașterea procedeeleor tehnice de bază a celor două ramuri sportive			

Data completării  
15.09.2025

.....

Semnătura titularului de curs

-

.....

Semnătura titularului de seminar

dr. Lukács Norbert Csaba

.....

Data avizării în departament

.....

Semnătura directorului de departament

.....