

# FIȘA DISCIPLINEI<sup>1</sup>

## 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	Sociologie
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Sociolog

## 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	II
2.5 Semestrul	II
2.6 Tipul de evaluare	Colocviu
2.7 Regimul disciplinei	OB – Disciplină obligatorie

## 3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care 3.2 curs	0	3.3 seminar/	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care 3.5 curs	0	3.6 seminar/	14
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					10
Deprinderi motrice specifice ramurilor de sport: baschet și badminton					10
Examinări / Verificări pe parcurs					2
Alte activități...					
<b>3.8 Total ore pe semestru</b>					<b>14</b>
<b>3.9 Numărul de credite</b>					<b>1</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 din18 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 îndemânării și coordonării calității necesare viitorului absolvent.<ol style="list-style-type: none"><li>1. Optimizarea capacității motrice conform cerințelor profilului profesional. Evaluarea posibilităților fizice conform programei elaborată de disciplină. (testări).</li></ol></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>
---------------------------	---

## 7. Conținuturi

8.2 Seminarii	Metode de predare	Observații
1. Procedee tehnico-tactice din fotbal / handbal		4 oră
2. Deprinderi motrice specifice ramurilor de sport: baschet	Activitate frontală prin procedee tehnico-tactice specifice ramurei sportive	4 ore
3. Deprinderi motrice specifice ramurilor de sport: tenis de masa / sah	Activitate frontală prin procedee tehnico-tactice specifice ramurei sportive	4 ore
4. Examinări / Verificări pe parcurs	Evaluarea componentelor motrice + evaluarea execuției a procedeeelor 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 egészséges tanulói fitness 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; - 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 performanță: cunoașterea procedeelor 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  
departament

.....  
.....

Semnătura directorului de