

## 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	Asistență socială
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Asistent social

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică SW1107
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	Verificare
2.7 Regimul disciplinei	DC

### 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					6
Testarea inițială a potențialului biometric					6
Dezvoltarea calităților motrice: forță, viteză, rezistență, coordonare, mobilitate					10
Deprinderi motrice specifice ramurilor de sport: baschet și badminton					10
Examinări / Verificări pe parcurs					4
Alte activități...					-
					<b>36</b>
<b>3.8 Total ore pe semestru</b>					<b>50</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	
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de sport

<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 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>

## 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 sportive	Activitate frontală prin exerciții specifice dezvoltării calităților motrice înșirate	2 ore
4. Dezvoltarea calităților motrice: forță + 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 procedeele tehnice specific ramurilor de sport	1 ore

#### **Bibliografie obligatorie:**

1. Cordon, M.: *Postura corporală normală și patologică*, Editura ANEFS, București, **1999**
2. Dragnea, A., Bota, A.: *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, București **1999**
3. Filipescu, D., Gherghișan, D., Bologa, M.: *Educație fizică în învățământul superior medical*, Editura UMF, **2001**

#### **Bibliografie facultativă:**

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

### **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: conștiințiozitatea, interesul pentru studiu individual. - nivelul de dezvoltare a potențialului biomotric	Verificare – evaluare practică	100 %
10.6 Standard minim de performanță: cunoașterea procedeele tehnice de bază a celor două ramuri sportive			

**Data completării**  
18.09.2025

**Semnătura titularului de curs**  
-

**Semnătura titularului de seminar**  
dr. Lukács Norbert Csaba

.....

.....

.....

**Data avizării în departament**

**Semnătura directorului de departament**  
Dr. Székedi Levente

.....

.....