

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	<b>Universitatea Babeș–Bolyai, Cluj–Napoca</b>
1.2 Facultatea	<b>Facultatea de Științe Politice, Administrative și ale Comunicării</b>
1.3 Departamentul	<b>Departamentul de Administrație Publică Extensia Universitară Sf. Gheorghe / Covasna</b>
1.4 Domeniul de studii	<b>Științe Administrative</b>
1.5 Ciclul de studii	<b>Licență</b>
1.6 Programul de studiu / Calificarea	<b>Administrație Publică</b>

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport						
2.2 Titularul activităților de curs	Dr. Prahoveanu Vasile						
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1-2	2.6. Tipul de evaluare	VP	2.7 Regimul disciplinei	DC

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2 curs		3.3 seminar/laborator	28
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5 curs		3.6 seminar/laborator	
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					2-3 ore
Alte activități: .....					
3.7 Total ore studiu individual					
3.8 Total ore pe semestru		28			
3.9 Numărul de credite		-0			

### 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	Sala de sport, Participarea la cel puțin 75% din întâlniri

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizarea mijloacelor recomandate pentru dezvoltare fizică.</li> <li>• Exprimarea extetică a atitudinii corporale.</li> <li>• Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice.</li> <li>• Rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul acțiunilor tactice de atac și apărare.</li> <li>• Selectarea modelelor de reușită în lumea sportului.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respectarea și rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul cursurilor.</li> <li>• Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs.</li> <li>• <b>Studentii la sfârșitul anului să poate aplica regulile jocului de baschet, se formează spiritul de echipă, să conștientizează importanța mișcării.</b></li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiectivul de baza al disciplinei este, mentinerea starii de sanatate al studentilor, si satisfacerea nevoii de mișcare.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimularea interesului pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice.</li> <li>• Dezvoltarea spiritului de echipa si a celui competitiv, in scopul integrării sociale a studenților.</li> <li>• Cunoașterea terminologiei în educație fizică.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Ținerea mingii de baschet. -Preluarea mingii	explicația, demonstrația	
-Pasarea mingii. -Driblingul. -Legile jocului.	explicația, demonstrația	
-Preluarea mingii și aruncare la coș din dribling. -Exersarea scimbărilor de direcție și a opririi într-un timp. -Legile jocului.	explicația, demonstrația	
-Învățarea pătrunderii și al pornirilor. -Consolidarea apărării om la om și al blocajului si al ieșirii din blocaj. -Legile jocului.	explicația, demonstrația	
-Învățarea pasei peste umăr și a pasei deasupra capului cu	explicația, demonstrația	

<p>două mâini.</p> <p>-Exerciții pentru consolidarea pătrunderilor și al pornirilor.</p> <p>-Legile jocului</p>		
<p>-Exersarea aruncării la coș din dribling, în diferite structuri.</p> <p>-Exersarea apărării om la om și învățarea blocajului și al ieșirii din blocaj.</p> <p>-Legile jocului.</p>	explicația, demonstrația	
<p>-Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit.</p> <p>-Cumpana pe 1 picior.</p> <p>-Dezvoltarea forței generale.</p>	explicația, demonstrația	
<p>-Rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit.</p> <p>-Semisfoara.</p> <p>-Dezvoltarea forței generale prin exerciții la spalier.</p> <p><b>Verificare pe parcurs. Ultima săptămână din luna noiembrie</b></p>	explicația, demonstrația	
<p>Rostogolire înainte-înapoi din depărtat în depărtat.</p> <p>-Podul de jos.</p> <p>-Dezvoltarea forței generale prin exerciții la banca de gimnastic</p>	explicația, demonstrația	
<p>-Rostogoliri înainte-înapoi legate.</p> <p>-Stând pe omoplati.</p> <p>-Dezvoltarea forței generale prin exerciții cu mingi medicinale.</p>	explicația, demonstrația	
<p>-Stând pe cap băieții, podul de sus fete.</p> <p>-Rulari laterale.</p> <p>-Dezvoltarea forței generale prin exerciții libere.</p>	explicația, demonstrația	
<p>-Legarea elementelor învățate.</p> <p>-Dezvoltarea forței abdominale și al spatelui.</p>	explicația, demonstrația	
<p>-Exersarea elementelor acrobatice legate.</p> <p>-Dezvoltarea forței membrilor inferioare și superioare.</p>	explicația, demonstrația	
<p>-Perfecționarea elementelor acrobatice.</p> <p>-Joc bilateral baschet.</p> <p><b>Verificare pe parcurs (ultima săptămână din semestru),</b></p>	explicația, demonstrația	
<p><b>Bibliografie</b> Pop Horia, Roman Gh. – <i>Baschet. Teorie și metodică</i>, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2003</p> <p>-Roman Gh. – <i>Evaluarea în jocul de baschet</i>, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2003</p> <p>-Predescu Teodora, Moanță Alina – <i>Baschet-metodică</i>, Editura Alpha, București, 2005</p> <p>-Predescu Teodora, Moanță Alina – <i>Baschet. Curs de bază</i>, Editura ANEFS, București, 2001</p> <p>-Regulamentul jocului de baschet FIBA 2004</p> <p>-Makszin Imre - <i>Testnevelo tanari kezikonyv</i>, Editura Abel, Cluj-Napoca, 2006</p> <p>-John P. McCarthy, Jr – <i>Yuoth Basketball</i>, Editura Better Way Books, Ohio</p> <p>-Roxana Enoiu – <i>Baschetul în Școală</i>, Editura UNIVERSITATEA TRANSILVANIA, Brașov 2003</p> <p>-Petrica Dragomir, Eugeniu Scarlat – <i>Educație Fizică Școlară</i>, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București 2004</p> <p>-Magyar György – <i>Testnevelésmodszertan</i>, Editura Syryus Teka, Miercurea Ciuc</p>		

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

- 

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- prezența la toate orele.		60%
	- performanța la examen (evaluarea finală)	Ex. de verificare pe parcurs	40%
10.5 Seminar/laborator			
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Susținerea examenului final și</li><li>• Participarea la una dintre cele două verificări pe parcurs SAU (!!!)</li><li>•</li></ul>			

Data completării

15 septembrie 2015

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în departament

.....

Semnătura directorului de departament

.....