

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

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	Dr. Prahoveanu Vasile						
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	<ul style="list-style-type: none"> • Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> • 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

6. Competențele specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

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

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	

două mâini. -Exerciții pentru consolidarea pătrunderilor și al pornirilor. -Legile jocului		
-Exersarea aruncării la coș din dribling, în diferite structuri. -Exersarea apărării om la om și învățarea blocajului și al ieșirii din blocaj. -Legile jocului.	explicația, demonstrația	
-Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit. -Cumpana pe 1 picior. -Dezvoltarea forței generale.	explicația, demonstrația	
-Rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit. -Semisfoara. -Dezvoltarea forței generale prin exerciții la spalier.	explicația, demonstrația	
Rostogolire înainte-înapoi din depărtat în depărtat. -Podul de jos. -Dezvoltarea forței generale prin exerciții la banca de gimnastic	explicația, demonstrația	
-Rostogoliri înainte-înapoi legate. -Stând pe omoplati. -Dezvoltarea forței generale prin exerciții cu mingi medicinale.	explicația, demonstrația	
-Stând pe cap băieții, podul de sus fete. -Rulari laterale. -Dezvoltarea forței generale prin exerciții libere.	explicația, demonstrația	
-Legarea elementelor învățate. -Dezvoltarea forței abdominale și al spatelui.	explicația, demonstrația	
-Exersarea elementelor acrobatice legate. -Dezvoltarea forței membrilor inferioare și superioare.	explicația, demonstrația	
-Perfecționarea elementelor acrobatice. -Joc bilateral baschet.	explicația, demonstrația	
<p>Bibliografie 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 Școala</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

•

Data completării

.....

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în departament

.....

Semnătura directorului de departament

.....