FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Sapientia" din municipiul Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe Tehnice și Umaniste din Târgu Mureș
1.3. Domeniul de studii	Calculatoare și tehnologia informației
1.4. Ciclul de studii	Licență
1.5. Programul de studiu	Calculatoare
1.6. Calificarea	Inginer

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul					Științe Sociale Aplicate			
2.1. Denumirea disciplinei					Educație Fizică și Sport I			
2.2. Titularul disciplinei / activităților de curs								
2.3. Titularul (ii) activităților de	seminar				Szabó-Csifó Barna			
	laborator							
	proiect							
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	A/R	2.7. Regimul disciplinei	DI	

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	Din care: 3.2. curs		3.3. seminar / laborator/ proiect/ practica	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	Din care: 3.5. curs		3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practica	14

Distribuția fondului de timp:	ore
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	**1**
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	
c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	8
d) Tutoriat	0
e) Examinări	2
f) Alte activități:	0

3.7. Total ore studiu individual	11
3.8. Total ore pe semestru	25
3.9. Numărul de puncte de credit	1

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	CT2. Identificarea, descrierea și derularea proceselor din managementul proiectelor, cu preluarea diferitelor roluri în echipă și descrierea clară și concisă, verbal și în scris, în limba română și într-o limbă de circulație internațională, a rezultatelor din domeniul de activitate

	CT3. Demonstrarea spiritului de inițiativă și acțiune pentru actualizarea cunoștințelor profesionale, economice și de cultură organizațională

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului	
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	- CT2. Identificarea, descrierea și derularea proceselor din managementul proiectelor, cu preluarea diferitelor roluri în echipă și descrierea clară și concisă, verbal și în scris, în limba română și într-o limbă de circulație internațională, a rezultatelor din domeniul de activitate

7. Obiectivele disciplinei

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- Dezvoltarea calităților motrice si extinderea fondului de deprinderi motrice de baza si sportive prin cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate;
7.2. Obiectivele specifice	1) îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigorii fizice, psihice, precum și a dezvoltării corporale armonioase; 2) dezvoltarea capacității motrice generale si îmbunătățirea condiției fizice 3) formarea deprinderilor sportive necesare in practicarea unor ramuri de sport; 4) formarea capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice 5) participarea la competițiile inter-studențești locale si naționale.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
8.2. Seminar	Metode de predare	Observații
1. Lecție cu caracter organizatoric, cunoașterea colectivului, prezentarea cerințelor, repartizarea studenților pe grupe în funcție de opțiunile pe ramuri de sport	Explicație,	
2. Atletism - repetarea elementelor de bază din școala alergării, repetarea tehnicii diferitelor variante de pași alergători	Explicație, demonstrație	
3. Testarea inițială a forței mușchilor peretelui abdominal și spatelui	Evaluare	
4. Dezvoltarea forței în brațe și a trunchiului prin aruncări diverse cu mingi medicinale	Explicație, demonstrație	
5. Pregătire fizică generală		
6. Tenis de masă – regulile jocului	Explicație, demonstrație	
7. Tenis de masă – lovitura forehand	Explicație, demonstrație	
8. Tenis de masă – lovitura backhand	Explicație, demonstrație	
9. Tenis de masă – top spinul, apărarea topspinului	Explicație, demonstrație	

10. Tenis de masă – joc simplu, joc dublu 11. Fotbal – joc bilateral 12. Recapitularea elementelor pentru testare 13. Testare – pregătire fizică: forță tren superior și inferior 14. Testare – Joc tenis de masă	Explicație, demonstrație Explicație, demonstrație Explicație, demonstrație Evaluare Evaluare	
Bibliografie		
8.3. Laborator	Metode de predare	Observații
Bibliografie		
8.4. Proiect	Metode de predare	Observații
Bibliografie		
8.5. Practica	Metode de predare	Observații
Bibliografie		

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul universitar.

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

Înscriere la unul din formele comunicate pentru evaluare.

B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

Tip activitate		10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs				
10.5 .	Seminar	Probe de control	Verificare practică	100%
	Laborator			
	Proiect			
10.6. Standard minim de performanță				
- Participarea la cel puțin 55% din numărul total de lecții (inclusiv studenții scutiți) - Susținerea probelor de control pentru verificarea nivelului de dezvoltare a principalelor calități motrice (forța, viteza, rezistenta, îndemânare)				

Semnătura titularului disciplinei:
Szabó-Csifó Barna

Semnătura titularului/rilor de aplicații:
Szabó-Csifó Barna

Data:
16. 09. 2019

Semnătura directorului de departament:
Lector Univ. dr. Tőkés Gyöngyvér

Semnătura coordonatorului programului de studii:
Ș.l.dr.ing. Szabó László Zsolt