FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Sapientia" din municipiul Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Ştiințe Tehnice şi Umaniste din Târgu Mureş
1.3. Domeniul de studii	Calculatoare şi 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				Ştiințe Sociale Aplicate			
2.1. Denumirea disciplinei				Educație Fizică şi Sport III			
2.2. Titularul disciplinei / activităților de curs							
2.3. Titularul (ii) activităților de	seminar			Szabó-Csifó Barna			
	laborator						
	proiect						
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	3	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	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	Din care: 3.5. curs		3.6. seminar	14
Distribuția fondului de timp:					ore
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe					**1**
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					
c) Pregătire seminarii					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	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfăşurare a cursului	

5.2. De desfăşurare a seminarului/laboratorului/proiectului	

6. Competenţele specifice acumulate

Competenţe profesionale	
Competenţe transversale	CT2. Identificarea, descrierea şi derularea proceselor din managementul proiectelor, cu preluarea diferitelor roluri în echipă şi descrierea clară şi concisă, verbal şi în scris, în limba română şi într-o limbă de circulaţie internaţională, a rezultatelor din domeniul de activitate CT3. Demonstrarea spiritului de iniţiativă şi acţiune pentru actualizarea cunoştinţelor profesionale, economice şi de cultură organizaţională

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- Dezvoltarea calităţilor motrice si extinderea fondului de deprinderi motrice de baza si sportive prin cuprinderea tuturor studenţilor în practicarea sistematică şi organizată a exerciţiilor fizice şi a sporturilor preferate;
7.2. Obiectivele specifice	11) îmbunătăţirea continuă a stării de sănătate, a vigorii fizice, psihice, precum şi a dezvoltării corporale armonioase; 2) dezvoltarea capacităţii motrice generale si îmbunătăţirea condiţiei fizice 3) formarea deprinderilor sportive necesare in practicarea unor ramuri de sport; 4) formarea capacităţii de practicare independentă a exerciţiilor fizice 5) participarea la competiţiile inter-studenţeşti locale si naţionale.

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observaţii
8.2. Seminar	Metode de predare	Observaţii
1. Lecţie cu caracter organizatoric, cunoaşterea colectivului, prezentarea cerinţelor, repartizarea studenţilor pe grupe în funcţie de opţiunile pe ramuri de sport	Explicaţie,	
2. Atletism - repetarea elementelor de bază din şcoala alergării, repetarea tehnicii diferitelor variante de paşi alergători	Explicaţie, demonstraţie	
3. Testarea iniţială a forţei muşchilor peretelui abdominal şi spatelui	Evaluare	
4. Dezvoltarea forţei în braţe şi a trunchiului prin aruncări diverse cu mingi medicinale	Explicaţie, demonstraţie	
5. Pregătire fizică generală		
6. Tenis de masă – regulile jocului	Explicaţie, demonstraţie	
7. Tenis de masă – Lovitura forehand	Explicaţie, demonstraţie	
8. Tenis de masă – lovitura backhand	Explicaţie, demonstraţie	
9. Tenis de masă – top spinul, apărarea topsinului	Explicaţie, demonstraţie	
10. Tenis de masă – joc simplu, joc dublu		
11. Fotbal – joc bilateral	Explicaţie, demonstraţie	
12. Recapitularea elementelor pentru testare	Explicaţie, demonstraţie	
13. Testare – pregătire fizică: forţă tren superior şi inferior	Explicaţie, demonstraţie Evaluare	

14. Testare – Joc tenis de masă	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 activități - 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