FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea „Sapientia" din municipiul Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Ştiinţe Tehnice şi Umaniste din Târgu Mureş
1.3. Domeniul de studii	Calculatoare şi tehnologia informaţiei
1.4. Ciclul de studii	Licenţă
1.5. Programul de studiu	Calculatoare
1.6. Calificarea	Inginer

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul				Ştiinţe Sociale Aplicate			
2.1. Denumirea disciplinei				Educaţie Fizică şi Sport IV			
2.2. Titularul disciplinei / activităţilor de curs							
2.3. Titularul (ii) activităţilor de	seminar			Szabó-Csifó Barna			
	laborator						
	proiect						
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	A/R	2.7. Regimul disciplinei	DI

3. Timpul total estimat

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 învăţământ	14	Din care: 3.5. curs		3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practica	14

Distribuţia fondului de timp:	ore
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	**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 activităţi:	0

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

4. **Precondiţii** (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competenţe	

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

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 topsinului	Explicație, demonstrație	
10. Tenis de masă – joc simplu, joc dublu		
11. Fotbal – joc bilateral	Explicație, demonstrație	
12. Recapitularea elementelor pentru testare		

13. Testare – pregătrire fizică: forță tren superior și inferior 14. Testare – Joc tenis de masă	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