

**FIȘA DISCIPLINEI**  
(în baza OM nr. 5703/2011)

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapienția din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Științe Economice, Socio-Umane și Inginerești din Miercurea Ciuc
1.3. Domeniul de studii	Inginerie și management în agricultură și dezvoltare rurală
1.4. Ciclul de studii	Licență
1.5. Programul de studiu	Inginerie și management în alimentație publică și agroturism
1.6. Calificarea	Inginer

**2. Date despre disciplină**

2.0. Departamentul	Departamentul de Bioinginerie		
2.1. Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică și sport I.</b>		
2.2. Tip activitate	Asistat integral	Asistat parțial	Neasistat
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului	drd. Czont Attila		
2.4. Titularul(ii) activităților de	seminar	-	
	laborator	-	
	proiect	-	
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	1
2.7. Forma de verificare	A/R	2.8. Tipul disciplinei	DI
2.9. Categoria formativă	C	2.10 Categoria disciplinei	-
2.11. Codul disciplinei	CBSX0011		

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	Din care: 3.2. curs	0	3.3. seminar	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	Din care: 3.5. curs	0	3.6. seminar	14
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ	1				
3.8. Total ore pe semestru	25				
3.9. Total ore studiu individual	11				
3.10. Distribuția fondului de timp:	Ore				
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
d) Tutoriat	7				
e) Examinări	4				
f) Alte activități:					

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

4.1. de curriculum	-
4.2. de competențe	-

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1. De desfășurare a cursului	-
5.2. De desfășurare a seminarului	Sala de gimnastica, sala de fitness

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>cunoașterea mecanismelor fiziologice implicate în efortul fizic și modalităților de control a parametrilor fiziologici</li><li>cunoașterea, recunoașterea și remedierea situațiilor de risc pentru sănătate, care pot apărea în cazul practicării exercițiilor în condiții necorespunzătoare</li><li>cunoașterea principiilor și regulilor de bază necesare practicării eficiente a exercițiilor fizice destinate păstrării stării de sănătate;</li><li>practicarea exercițiilor consecvent, sistematic, în vederea îmbunătățirii randamentului fizic și psihic al organismului și obținerea stării “de bine”</li></ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>obținerea stării de bine,</li><li>atitudini pozitive față de practicarea activităților fizice în general</li></ul>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>formarea deprinderilor de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate</li><li>dobândirea atitudinilor pozitive, favorabile față de activitatea fizică și sport, în vederea păstrării stării de sănătate și a capacității optime de muncă,</li><li>obținerea stării de bine, atitudini pozitive față de practicarea activităților fizice în general;</li></ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>dezvoltarea fizică armonioasă,</li><li>dezvoltarea esteticii corporale,</li><li>optimizarea calităților motrice de bază</li><li>orientarea mișcărilor în spațiu și timp</li><li>insusirea notiunilor de baza de dietetica</li><li>menținerea sanataii tipic feminine – gimnastica perineala</li></ul>

## 8. Conținuturi

8.2. Seminar	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
1. Lecție introductivă (prezentarea cerintelor disciplinei, a opțiunilor pentru practicarea diferitelor ramuri de sport)	explicație, conversație	2 ore
2.Gimnastica aerobică de întreținere	explicație, demonstrație, lucru în grup	2 ore
3.Exerciții de întindere și relaxare (Stretching)		2 ore
4.Antrenament tip cardio, pentru creșterea rezistenței generale la efort a organismului		2 ore
5.Exerciții de gimnastica perineală		2 ore
6. Exerciții la aparate de fitness, în vederea creșterii rezistenței și forței musculare		2 ore
7. verificare	evaluare	2 ore
<b>Bibliografie</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Reynolds, Gretchen, 20 de minute : cum să facem sport mai eficient, să ne antrenăm inteligent și să trăim mai mult, București, Litera, 2016 . – 349 p</li><li>Derzsy Béla, A gimnasztika alapjai, Budapest, Pirehab Nonprofit Kft, 2017 . – 108 p</li><li>The complete running &amp; marathon book : how to run faster, further, smarter. – London : Dorling Kindersley, 2014 . – 191 p</li><li>Readhead, Lloyd, Gymnastics : skills, techniques, training, Ramsbury:The Crowood Press, 2016 . – 93 p</li><li>Morán, Óscar, Stretching exercises : encyclopedia; Maidenhead : Meyer &amp; Meyer, 2012 . – 239 p</li></ol>		

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

Atât obiectivele educaționale, cât și conținutul acestei discipline sunt în conformitate cu abordarea altor universități din România și Europa.

## 10. Evaluare

### A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la 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	Capacitatea de aplicare a cunostintelor teoretice însușite	Evaluare pe parcurs	100%
10.6. Standard minim de performanță				
<ul style="list-style-type: none"><li>● Frecventarea seminariilor în proporție de 80%</li><li>● Atitudine pozitivă față de efectuarea exercițiilor fizice</li><li>● Postura corporală corectă</li><li>● Menținerea indicilor corporali funcționali optimi</li></ul>				

Data completării

Semnătura titularului disciplinei

Semnătura titularului/rilor de aplicații

24 07 2021

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

.....  
Semnătura responsabilului programului de studii

*Milodan*