

FIȘA DISCIPLINEI

Educație fizică I

Anul universitar 2025 - 2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe Medicale și ale Sănătății
1.3. Departamentul	Departamentul de Științe Medicale și ale Sănătății
1.4. Domeniul de studii	Sănătate
1.5. Ciclul de studii	Ciclul I - Studii universitare de licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Podiatrie / Licențiat în Podiatrie
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Educație fizică I				Codul disciplinei	BLRxxx
2.2. Titularul activităților de curs				N/A			
2.3. Titularul activităților de lucrări practice				Asist. dr. Simona Mușat			
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	VP	2.7. Regimul disciplinei	Obligativu

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2. curs	0	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	0	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					0
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					0
Tutoriat (consiliere profesională)					0
Examinări					28
Alte activități					0
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					28
3.8. Total ore pe semestru				56	
3.9. Numărul de credite				2	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	- Nu este cazul
4.2. de competențe	- informarea prin studiul bibliografic; - utilizarea echipamentelor specifice; - capacitatea de a face conexiuni între disciplinele studiate.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	- Nu este cazul
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	- Parcul <i>Iuliu Hațieganu</i>

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale esențiale	- Prezentarea principalelor elemente de exerciții fizice - Prezentarea teoretică și practică a influenței exercițiilor fizice. - Importanța practicării exercițiilor fizice la vârsta adultă. - Mijloace de execuții a jocurilor si stafetelor.
Competențe transversale	- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Metode de exerciții fizice folosite în vederea perfecționării calităților fizice generale;
7.2 Obiectivele specifice	Exerciții fizice pentru persoanele adulte. Cunoșterea principalelor elemente ale exercițiului fizic. Cunoașterea teoretică și practică a influenței exercițiilor fizice pentru vârsta adultă. Însușirea practicării exercițiului fizic în timpul liber.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
N/A		
Bibliografie: N/A		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Exerciții pentru pregătirea aparatului locomotor în vederea susținerii unui efor fizic de nivel mediu.	Explicație, demonstrație	
Exerciții pentru îmbunătățirea mobilității la diferite nivele ale corpului.	Explicație, demonstrație	
Exerciții din școala alergării pentru îmbunătățirea rezistenței generale.	Explicație, demonstrație	
Exerciții pentru dezvoltarea generală a forței.	Explicație, demonstrație	
Exerciții pentru perfecționarea vitezei generale.	Explicație, demonstrație	
Exerciții pentru coordonare.	Explicație, demonstrație	
Prezentarea generală a exercițiilor fizice de încălzire.	Explicație, demonstrație	
Prezentarea generală a exercițiilor pentru perfecționarea și îmbunătățirea rezistenței.	Explicație, demonstrație	
Prezentarea generală a exercițiilor pentru perfecționarea și îmbunătățirea vitezei.	Explicație, demonstrație	
Prezentarea generală a exercițiilor pentru perfecționarea și îmbunătățirea forței generale.	Explicație, demonstrație	

Prezentarea generală a exercițiilor pentru perfecționarea și îmbunătățirea coordonării .	Explicație, demonstrație	
Jocuri individuale și de echipă.	Explicație, demonstrație	
Sisteme de educație fizică neconvenționale(STRETCHING)	Explicație, demonstrație	
Bibliografie: N/A		

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

- Disciplina are un conținut similar celor studiate în universități de prestigiu, informația fiind actualizată periodic. - Conținuturile disciplinei <i>Educație fizică I</i> sunt corelate cu cerințele comunității științifice și ale angajatorilor prin integrarea principiilor interdisciplinare necesare cercetării și aplicațiilor în științele vieții și medicale. - Abordarea practică și teoretică a disciplinei reflecta așteptările asociațiilor profesionale - Disciplina de Educație fizică I este aliniată cerințelor academice și profesionale din domeniul podiatriei și sănătății comunitare. Programa este elaborată conform standardelor internaționale stabilite de organizațiile de sănătate publică și asociațiile profesionale de podiatrie, oferind studenților competențele necesare pentru a contribui la îmbunătățirea sănătății populației și la prevenția afecțiunilor podiatrice. Absolvenții vor fi pregătiți să se implice în programe de sănătate publică și să colaboreze cu instituțiile medicale pentru promovarea sănătății piciorului în comunități diverse.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	N/A	N/A	N/A
10.5 Seminar/laborator	Evaluarea capacității de aplicare a cunoștințelor teoretice și dobândirea abilităților practice	Probă practică	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Participarea la minim 50% din activitățile practice organizate este condiție pentru participarea la examen. Nota 5,00 reprezintă standardul minim de performanță necesar pentru promovarea disciplinei, reflectând înțelegerea conceptelor fundamentale și aplicarea lor în situații de bază.			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

Data completării:
30.01.2025

Semnătura titularului de curs
N/A

Semnătura titularului de seminar
Asist. dr. Simona MUȘAT

Data avizării în departament:

Semnătura directorului de departament