

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	de Nord Baia Mare			
Facultatea	De Resurse Minerale și Mediu			
Specializarea	CCIA			
I.				
Denumire disciplină	Educație Fizică		Categoria(DF)	
II.				
Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)				
Semestrul	Curs	Seminar	Laborator	Proiect (Vp)
I				1
III.				
Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă	
(se marchează cu X)	X			
IV.				
Titular disciplină				
Numele și prenumele	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
				Isac Carmen
Instituția.				Universitatea de Nord
Catedră/Departament:				Fizică
Titlul științific				doctor
Gradul didactic				lector
Incadrarea (norma de bază/asociat)				Normă de bază
Vârsta				45
V.				
Obiectivele disciplinei : -menținerea și întărirea sănătății și a unui randament crescut de muncă. -optimizarea creșterii și dezvoltării indicilor morfo- funcționali și asigurarea unei atitudini fizice corecte. - dezvoltarea calităților motrice mai ales a celor de bază (viteză, rezistență, forță, - dezvoltarea armonioasă a tuturor grupelor musculare și prevenirea unor atitudini deficiente: - întărirea musculaturii spatelui și toracelui, în scopul prevenirii deviațiilor coloanei.				

VI.	
Conținutul disciplinei	Nr. ore/ săptămână
Menținerea și perfecționarea unor indici superiori de viteză	3 ore
Dezvoltarea capacității generale a organismului la eforturi de lungă durată.	2 ore
Dezvoltarea rezistenței în regimuri de eforturi variate.	2 ore
Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență.	2 ore
Obținerea unor indici superiori în eficiența și viteza actelor motrice însușite.	3 ore
Consolidarea și perfecționarea procedeeleor tehnice de bază ale jocurilor sportive practicate (preferențial).	3 ore
Verificarea (probe și norme de control)	1 oră
	Total :14 ore

VII.	
Bibliografie	
1. Elena Firea,	<i>Metodica Educației fizice școlare</i> , Tipografia I.E.F.S, 1979
2. Emilia Grosu, Carmen Isac, Doina Mureșan,	<i>Gimnastica aerobică prin programe de inițiere</i> , Cluj-Napoca, 2002.
3. E.Trofin, S.Grigorovici,	<i>Exerciții și jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive</i> , E.U.C.F.S, 1966
4. Mircea Popescu,	<i>Educația fizică și pregătirea studenților</i> , E.D.P, RA-București, 1995.
5. Mitra, Gheorghe, Mogoș, Alexandru (1980)	<i>-Metodica educației fizice școlare</i> . Ed.Sport-Turism, București.
6. Octavian Bănățean,	<i>Pregătirea fizică a studenților</i> , Ed.Stadion, 1972.

VIII.	
Forma de activitate	Metode didactice folosite
Curs	
Seminar	
Laborator	
Proiect (alte activități)	Prelegere, demonstrația, explicația
IX.	

Forme de activitate	Evaluare	Procent din notă
Examen		
Colocviu	aplicație practică	100%
Seminar		
Laborator		
Proiect		

Data:
15. 11.2007

Titular curs,
Lector univ. dr, Carmen Isac
Semnatura

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	de Nord Baia Mare			
Facultatea	de Resurse Minerale și Mediu			
Specializarea	CCIA			
I.				
Denumire disciplină	Educație Fizică		Categoria(DF)	
II.				
Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)				
Semestrul	Curs	Seminar	Laborator	Proiect (Vp)
II				1
III.				
Statut disciplină		Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu X)		X		
IV.				
Titular disciplină				
Numele și prenumele	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
				Isac Carmen
Instituția. Facultatea de Științe				Universitatea de Nord
Catedră/Departament:				Fizică
Titul științific				doctor
Gradul didactic				lector
Incadrarea (norma de bază/asociat)				Normă de bază
Vârsta				45
V.				
Obiectivele disciplinei :				
- Dezvoltarea armonioasă a tuturor grupelor musculare și prevenirea unor atitudini deficiente: tonificarea musculaturii.				
- Exerciții cu caracter compensator și corectiv, în funcție de deficiențele de atitudine.				

VI.	
Conținutul disciplinei	Nr. ore/ săptămână
<ul style="list-style-type: none"> - Tehnologia realizării obiectivelor - repetarea actelor motrice însușite, în viteza maximă (tempo 1/1) - Creșterea treptată a tempo- ului de execuție până la atingerea vitezei maxime (2/4, 3/4, 4/4) 	3 ore
Repetarea unor eforturi intense cu pauze, variabile ca durată după fiecare repetare.	2 ore
Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență.	2 ore
Perfecționarea capacității de execuție de execuție a elementelor însușite, în condiții variate.	3 ore
Consolidarea și perfecționarea procedeele tehnice de bază ale jocurilor sportive practicate (preferențial).	

Cultivare relațiilor de colaborare și a sentimentelor de solidaritate în cadrul unor echipe organizate.	4 ore
Verificarea (probe și norme de control)	1 oră
	Total :14 ore
VII.	
Bibliografie	
<p>1. Elena Firea, <i>Metodica Educației fizice școlare</i>, Tiopografia I.E.F.S,1979</p> <p>2. Emilia Grosu,Carmen Isac,Doina Mureșan, <i>Gimnastica aerobică prin programe de inițiere</i>, Cluj-Napoca,2002.</p> <p>3. E.Trofin,S.Grigorovici, <i>Exerciții și jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive</i>, E.U.C.F.S,1966</p> <p>4. Mircea Popescu, <i>Educația fizică și pregătirea studenților</i>, E.D.P,RA-București,1995.</p> <p>5. Mitra,Gheorghe,Mogoș,Alexandru (1980) <i>-Metodica educației fizice școlare.</i> Ed.Sport-Turism,București.</p> <p>6. Octavian Bănățean, <i>Pregătirea fizică a studenților</i>, Ed.Stadion,1972.</p>	

VIII.	
Forma de activitate	Metode didactice folosite
Curs	
Seminar	
Laborator	
Proiect (alte activități)	Prelegere, demonstrația, explicația
IX.	

Forme de activitate	Evaluare	Procent din notă
Examen		
Colocviu	aplicație practică	100%
Seminar		
Laborator		
Proiect		

Data:
15. 11.2007

Titular curs,
Lector univ. dr, Carmen Isac
Semnatura

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	de Nord Baia Mare			
Facultatea	de Resurse Minerale și Mediu			
Specializarea	CCIA			
I.				
Denumire disciplină	Educație Fizică			Categoria(DF)
II.				
Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)				
Semestrul	Curs	Seminar	Laborator	Proiect (Vp)
III				1
III.				
Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă	
(se marchează cu X)	X			
IV.				
Titular disciplină				
Numele și prenumele	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
				Isac Carmen
Instituția.				Universitatea de Nord
Catedră/Departament:				Fizică
Titlul științific				doctor
Gradul didactic				lector
Incadrarea (norma de bază/asociat)				Normă de bază
Vârsta				45
V.				
Obiectivele disciplinei : -menținerea și întărirea sănătății și a unui randament crescut de muncă. -optimizarea creșterii și dezvoltării indicilor morfo- funcționali și asigurarea unei atitudini fizice corecte. - Perfecționarea calităților motrice de bază (viteză, rezistență, forță) - dezvoltarea armonioasă a tuturor grupelor musculare și prevenirea unor atitudini deficiente: - întărirea musculaturii spatelui și toracelui, în scopul prevenirii deviațiilor coloanei.				

VI.	
Conținutul disciplinei	Nr. ore/ săptămână
Menținerea și perfecționarea unor indici superiori de viteză	3 ore
Dezvoltarea capacității generale a organismului la eforturi de lungă durată. Dezvoltarea rezistenței în regimuri de eforturi variate.	2 ore
Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență.	2 ore
Obținerea unor indici superiori în eficiența și viteza actelor motrice însușite.	3 ore
Consolidarea și perfecționarea procedeelelor tehnice de bază ale jocurilor sportive practicate (preferențial).	3 ore
Verificarea (probe și norme de control)	1 oră
	Total :14 ore

VII.**Bibliografie**

1. **Elena Firea,** *Metodica Educației fizice școlare*, Tipografia I.E.F.S, 1979
2. **Emilia Grosu, Carmen Isac, Doina Mureșan,** *Gimnastica aerobică prin programe de inițiere*, Cluj-Napoca, 2002.
3. **E. Trofin, S. Grigorovici,** *Exerciții și jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive*, E.U.C.F.S, 1966
4. **Mircea Popescu,** *Educația fizică și pregătirea studenților*, E.D.P, RA-București, 1995.
5. **Mitra, Gheorghe, Mogoș, Alexandru** (1980) *-Metodica educației fizice școlare*. Ed. Sport-Turism, București.
6. **Octavian Bănățean,** *Pregătirea fizică a studenților*, Ed. Stadion, 1972.

VIII.

Forma de activitate	Metode didactice folosite
Curs	
Seminar	
Laborator	
Proiect (alte activități)	Prelegere, demonstrația, explicația
IX.	

Forme de activitate	Evaluare	Procent din notă
Examen		
Colocviu	aplicație practică	100%
Seminar		
Laborator		
Proiect		

Data:
15. 11.2007

Titular curs,
Lector univ. dr, Carmen Isac
Semnatura

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	de Nord Baia Mare			
Facultatea	de Resurse Minerale și Mediu			
Specializarea	CCIA			
I.				
Denumire disciplină	Educație Fizică		Categoria(DF)	
II.				
Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)				
Semestrul	Curs	Seminar	Laborator	Proiect (Vp)
IV				1
III.				
Statut disciplină		Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu X)		X		
IV.				
Titular disciplină				
Numele și prenumele	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
				Isac Carmen
Instituția. Facultatea de Științe				Universitatea de Nord
Catedră/Departament:				Fizică
Titul științific				doctor
Gradul didactic				lector
Incadrarea (norma de bază/asociat)				Normă de bază
Vârsta				45
V.				
Obiectivele disciplinei :				
<ul style="list-style-type: none"> - prevenirea unor atitudini deficiente: tonificarea musculaturii. - Exerciții cu caracter compensator și corectiv, în funcție de deficiențele de atitudine. 				

VI.	
Conținutul disciplinei	Nr. ore/ săptămână
- Tehnologia realizării obiectivelor - repetarea actelor motrice însușite, în viteza maximă (tempo 1/1) - Creșterea treptată a tempo- ului de execuție până la atingerea vitezei maxime (2/4, 3/4, 4/4)	3 ore
Repetarea unor eforturi intense cu pauze, variabile ca durată după fiecare repetare.	2 ore
Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență.	2 ore
Perfecționarea capacității de execuție de execuție a elementelor însușite, în condiții variate.	3 ore
Consolidarea și perfecționarea procedeele tehnice de bază ale jocurilor sportive practicate (preferențial).	

Cultivare relațiilor de colaborare și a sentimentelor de solidaritate în cadrul unor echipe organizate.	4 ore
Verificarea (probe și norme de control)	1 oră
	Total :14 ore
VII.	
Bibliografie	
<p>1. Elena Firea, <i>Metodica Educației fizice școlare</i>, Tiopografia I.E.F.S,1979</p> <p>2. Emilia Grosu,Carmen Isac,Doina Mureșan, <i>Gimnastica aerobică prin programe de inițiere</i>, Cluj-Napoca,2002.</p> <p>3. E.Trofin,S.Grigorovici, <i>Exerciții și jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive</i>, E.U.C.F.S,1966</p> <p>4. Mircea Popescu, <i>Educația fizică și pregătirea studenților</i>, E.D.P,RA-București,1995.</p> <p>5. Mitra,Gheorghe,Mogoș,Alexandru (1980) <i>-Metodica educației fizice școlare.</i> Ed.Sport-Turism,București.</p> <p>6. Octavian Bănățean, <i>Pregătirea fizică a studenților</i>, Ed.Stadion,1972.</p>	

VIII.	
Forma de activitate	Metode didactice folosite
Curs	
Seminar	
Laborator	
Proiect (alte activități)	Prelegere, demonstrația, explicația
IX.	

Forme de activitate	Evaluare	Procent din notă
Examen		
Colocviu	aplicație practică	100%
Seminar		
Laborator		
Proiect		

Data:
15. 02.2007

Titular curs,
Lector univ. dr, Carmen Isac
Semnatura