

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TEHNICĂ DIN CLUJ-NAPOCA
1.2 Facultatea	ETTI
1.3 Departamentul	
1.4 Domeniul de studii	
1.5 Ciclul de studii	licenta
1.6 Programul de studii / Calificarea	
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	22

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport I/II				
2.2 Titularul de curs	-				
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	RUSU ALINA CRISTINA				
2.4 Anul de studiu	1/2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	Verificare A/R
2.7 Regimul disciplinei	Categororia formativă				O
	Opționalitate				DC

### 3. Timpul total estimate

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care:	3.2 Curs	0	3.3 Seminar	2	3.3 Laborator	0	3.3 Proiect	0
3.4 Număr de ore pe semestru	28	din care:	3.5 Curs	0	3.6 Seminar	28	3.6 Laborator	0	3.6 Proiect	0
3.7 Distribuția fondului de timp (ore pe semestru) pentru:										
(a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe										
(b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren										
(c) Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri										
(d) Tutorat										
(e) Examinări										10
(f) Alte activități:										12
3.8 Total ore studiu individual (suma (3.7(a))...3.7(f))							22			
3.9 Total ore pe semestru (3.4+3.8)							50			
3.10 Numărul de credite							2			

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

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	Apt fizic. Aptitudini necesare; cunoștințe, priceperi și deprinderi acumulate în clasele I-XII.

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

5.1. de desfășurare a cursului	
--------------------------------	--

5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	<p>Participativ.</p> <p>Existența bazei materiale - terenuri de jocuri sportive, instalații și materiale sportive.</p> <p>Echipament sportiv adecvat.</p> <p>Nu vor părăsi terenul sau sala de sport fără acordul profesorului.</p> <p>Nu va fi tolerată întârzierea studenților.</p>
---	---

## 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului;</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrarea abilităților de lucru în echipă; asimilarea tehnicilor de conlucrare în grup și de asumare de roluri specifice în cadrul muncii în echipă;</li> <li>• Cultivarea unui climat de colaborare, cooperare și înțelegere față de toți membrii grupului;</li> <li>• Manifestarea unei atitudini de respect față de liderii grupului;</li> <li>• Manifestarea inițiativei în organizarea și dirijarea diferitelor activități cu caracter specific;</li> <li>• Cunoașterea și respectarea regulilor de bază necesare organizării și desfășurării activităților specifice specializării;</li> <li>• asumarea răspunderii individuale față de îndeplinirea sarcinilor trasate anterior</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice generale și specifice</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimizarea nivelului individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare.</li> <li>• Îmbogațirea fondului de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate</li> <li>• Îmbunătățirea stării generale de sănătate, atingerea unor indicatori funcționali normali.</li> <li>• Asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase, prin acționarea constantă asupra proporționalității grupelor musculare, prevenirea instalării atitudinilor deficiente și corectarea deficiențelor fizice semnalate la nivelul segmentelor și coloanei vertebrale.</li> <li>• Formarea și asimilarea terminologiei sportive minimale, referitoare la: noțiuni de regulament, metode de pregătire utilizate, parametrii, dozarea, igiena, fiziologia efortului fizic, planificarea și efectele diferitelor exerciții asupra organismului, noțiuni de tactică, etc</li> <li>• Includerea unui număr cât mai mare de studenți în practicarea organizată a diferitelor ramuri de sport, mai ales în afara orarului universitar.</li> <li>• Instalarea efectelor cu caracter compensatoriu, în vederea limitării stărilor de suprasolicitare psihică, induse de volumul de efort preponderent intelectual al specializării.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
-	-	-	-

8.2 Seminar / laborator / proiect			
1.Prezentarea obiectivelor disciplinei, obligațiile, studenților,modalități de notare.	2	Explicatie , exersare	
2.Adaptarea organismului la efort . Dezvoltarea vitezei de reacție la stimuli auditivi vizuali. Educarea forței dinamice la nivelul membrelor superioare, inferioare, abdomenului și trunchiului prin metoda lucrului în circuit si prin lucrul pe ateliere.	4	Explicatie , exersare	
3.Consolidarea elementelor si procedeele tehnice din jocuri sportive . Notiuni de regulament în vederea organizării de activități și practică de agrement. Joc bilateral.	4	Explicatie , exersare	
4.Aplicarea de exerciții fizice din atletism prin educarea rezistenței aerobe și mixte prin metoda eforturilor uniforme și variabile în vederea creșterii funcției cardiorespiratorie.	4	Explicatie , exersare	
5.Formarea de deprinderi motrice caracteristice jocurilor sportive. Joc bilateral.	4	Explicatie , exersare	
6.Dezvoltarea elementelor capacității coordinative ritm,precizie, echilibru static și dinamic,orientare spațio-temporală, combinarea mișcărilor	4	Explicatie , exersare	
7.Pregătirea probelor și normelor de control.	4		
8.Sustinerea probei de control.	4		
Bibliografie 1.Curs de Educație fizică – Litografiat UTC-N 2.Dezvoltare fizică generală pentru studenți – UTC-N 3.Cultură fizică pentru tineret – UT.PRESS			

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

- Impactul disciplinei se manifestă prin formarea obișnuinței de lucru organizat, individual sau în echipă, depășirea diferitelor bariere de ordin fizic sau mintal în vederea creșterii capacității generale fizice a organismului pentru sănătate.

### 10. 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/Laborator /Proiect	Scutiți medical: Minim 10 prezente si sustinerea referatului.	Tema pentru referat se stabileste impreuna cu cadrul didactic de la ora.	100%

		Frecventa la ore si prezentarea referatului.	
	Minim 10 prezente si sustinerea probei de control	Frecventa la ore si sustinerea probei de control, urmarind progresul fiecarui student.  Proba de control- Traseu utilitar aplicativ intr-un anumit interval de timp.	100%

**10.6 Standard minim de performanță:**

- Standarde minimale aferente componentelor capacității motrice testate. Rata de progres. Conduita la activități să fie de un nivel academic

<b>Data completării:</b>	<b>Titulari</b>	<b>Titlu Prenume NUME</b>	<b>Semnătura</b>
07.07.2024	Curs		
	Aplicații	Rusu Alina Cristina	

Data avizării în Consiliul Departamentului de _____	Director Departament prof. dr. ing. Mircea BARA
Data aprobării în Consiliul Facultății de ETTI _____	Decan prof. dr. ing.