

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca – Centrul Universitar Nord din Baia Mare |
| 1.2 Facultatea | De Inginerie |
| 1.3 Departamentul | de Inginerie Electrică, Electronică și Calculatoare |
| 1.4 Domeniul de studii | Calculatoare și Tehnologia Informației |
| 1.5 Ciclul de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Calculatoare |
| 1.7 Forma de învățământ | IF – învățământ cu frecvență |
| 1.8 Codul disciplinei | 16 |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|--------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|-------|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Educație fizică și sport II | | | | | | |
| 2.2 Aria de conținut | | | | | | | |
| 2.3 Responsabil de curs | | | | | | | |
| 2.4 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect | Lector. dr. Cuceu Aurica Doina | | | | | | |
| 2.5 Anul de studiu | 1 | 2.6 Semestrul | 2 | 2.7 Tipul de evaluare | V | 2.8 Regimul disciplinei | DI/DC |

3. Timpul total estimat

| | | | | | |
|--|-----------|--------------------|--|-------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 1 | din care: 3.2 curs | | 3.3 seminar / laborator | 1 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 28 | din care: 3.5 curs | | 3.6 seminar / laborator | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 0 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 0 |
| Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 10 |
| Tutoriat | | | | | 0 |
| Examinări | | | | | 1 |
| Alte activități | | | | | 0 |
| 3.7 Total ore studiu individual | 11 | | | | |
| 3.8 Total ore pe semestru | 25 | | | | |
| 3.9 Numărul de credite | 1 | | | | |

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 / laboratorului / proiectului | Sala de sport a Universității cu dotările aferente. |

6. Competențele specifice acumulate

| | |
|------------------------------|--|
| 6.1 Competențe profesionale: | <p>Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei); termeni, denumiri și noțiuni specifice;</p> <p>funcția de sanogeneză a sportului;</p> <p>tehnica și tactica în: fotbal volei tenis de masă, tenis de câmp și badminton;</p> <p>regulamentele simplificate a sporturilor de mai sus;</p> <p>pasul alergător de viteză și semifond.</p> <p>Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei)</p> <p>a.) importanța sportului în menținerea și întărirea stării de sănătate și în obținerea unui randament crescut în muncă;</p> |
| 6.2 Competențe transversale: | <p>Instrumental – aplicative (proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare)</p> <p>a.) utilizarea în cadrul lecției a unor metode și mijloace atractive în vederea dezvoltării calităților motrice de bază, precum și a capacităților coordinative.</p> <p>Atitudinale (manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane - instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională)</p> <p>a.) cultivarea spiritului de lucru în echipă și a celui de învingător.</p> |

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

| | |
|---------------------------------------|--|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | |
| 7.2 Obiectivele specifice | <p>Obiectivele sunt formulate în termeni de competențe profesionale (cunoștințe, abilități și atitudini, valori).</p> <p>Cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate;</p> <p>Ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practicarea unor ramuri de sport,</p> <p>Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoorii fizice, psihice și a dezvoltării corporale armonioase,</p> <p>Formarea și consolidarea unui sistem de cunoștințe practice și teoretice (igienice, fiziologice, didactice, metodice, tehnice, organizatorice), în concordanță cu sarcinile generale ale învățământului superior, de instruire multilaterală, integrat în cerințele societății contemporane, modelarea stărilor psihocomportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale (fair-play, spiritul de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine etc.);</p> <p>Formarea convingerilor și deprinderilor de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate, în scop igienic, deconectant și de educare sportivă a viitorilor lor copii,</p> <p>asigurarea efectelor de compensare asupra activităților intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și oboselii.</p> |

8. Conținuturi

| | | |
|--|---------------------|------------|
| 8.2 Seminar / laborator / proiect | Metode de predare | Observații |
| Menținerea și perfecționarea unor indici superiori de manifestare a vitezei.(4h) | Activități practice | |

| | | |
|---|--|--|
| Dezvoltarea capacității generale a organismului la eforturi de lungă durată. (4h) | | |
| Dezvoltarea rezistenței în regim de efort variat(4h) | | |
| Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență(4h) | | |
| Obținerea unor indici superiori de viteză în regim de coordonare, în deprinderile motrice însușite. (4h) | | |
| Consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice de bază in jocurile sportive practicate (preferențial). (4h) | | |
| Consolidarea și perfecționarea tactici și a regulamentului jocurilor sportive practicate. | | |
| Verificarea practică (norme de control). | | |
| Bibliografie Bănățean, Octavian, (1972) - Pregătirea fizică a studenților, Ed. Stadion, București Popescu, Mircea, (1995) - Educația fizică și pregătirea studenților, E.D.P,RA-București, Stănescu, Monica. (2002) – Metodica educației fizice, Note de curs, A.N.E.F.S., București; Virgil, Tudor., Bota Aura (2004) - Teoria educației fizice și sportului, Curs A.N.E.F.S., București; | | |

10. Evaluare (prezența fizică / online)

| | | | |
|---|---------------------------|----------------------------|------------------------------|
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.5 Seminar/Laborator | | Teste de capacitate fizică | 50% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| Participarea la ore reprezintă condiție de participare la testele de capacitate fizică și implicit de a obține calificativul de admis (A) | | | |
| Calificativul admis (A) = 50% teste de capacitate fizică + 50% prezență la ore: | | | |
| Condiția de obținere a creditelor: Calificativul admis (A) | | | |

| Data completării: | Titulari | Titlu Prenume NUME | Semnătura |
|-------------------|-----------|-------------------------------|-----------|
| | Curs | | |
| | Aplicații | Lector.dr. Cuceu Aurica Doina | |

| | |
|--|---|
| Data avizării în Consiliul Departamentului de Inginerie Electrică, Electronică și Calculatoare | Director Departamentde Inginerie Electrică, Electronică și Calculatoare |
| Click here to enter text. | Sl.dr. ing. Claudiu LUNG |
| Data aprobării în Consiliul Facultății de Inginerie | Decan: |
| Click here to enter text. | Conf. dr. ing. Dinu DARABA |