

## 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	8

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport I						
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	1	2.7 Tipul de evaluare	V	2.8 Regimul disciplinei	DI/DC

### 3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar / laborator	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					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					18
Tutoriat					0
Examinări					4
Alte activități					0
3.7 Total ore studiu individual	<b>22</b>				
3.8 Total ore pe semestru	<b>50</b>				
3.9 Numărul de credite	<b>2</b>				

### 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

6.2 Competențe transversale:	<p>Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei); termeni, denumiri și noțiuni specifice;</p> <p>funcția de singeneză 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• importanța sportului în menținerea și întărirea stării de sănătate și în obținerea unui randament crescut în muncă;</li> </ul> <p>Instrumental – aplicative (proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• utilizarea în cadrul lecției a unor metode și mijloace atractive în vederea dezvoltării calităților motrice de bază, precum și a capacităților coordinație.</li> </ul> <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cultivarea spiritului de lucru în echipă și a celui de învingător.</li> </ul>
------------------------------	---

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

7.2 Obiectivele specifice	<p><b>OBIECTIVE SPECIFICE DISCIPLINEI</b></p> <p>Obiectivele sunt formulate în termeni de competente 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 vigoirii 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, 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)		
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 în jocurile sportive practicate ( preferențial ). (4h)		
Consolidarea și perfecționarea tactici și a regulamentului jocurilor sportive practicate.		
Verificarea practică ( norme de control ).		
<b>BIBLIOGRAFIE</b> 1. Bănățean, Octavian, (1972) - Pregătirea fizică a studenților, Ed. Stadion, București 2. Popescu, Mircea, (1995) - Educația fizică și pregătirea studenților, E.D.P,RA- București, 3. Stănescu, Monica. (2002) – Metodica educației fizice, Note de curs, A.N.E.F.S., București; 4. Virgil, Tudor., Bota Aura (2004) - Teoria educației fizice și sportului, Curs A.N.E.F.S., București;		

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

--

**10. Evaluare (prezența fizică / online)**

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	Test	Teste de capacitate fizică	50%
	Prezență		50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Participarea la ore reprezintă condiție de participare la testele de capacitate fizică și implicit de a obține calificativul de admis (A)</li> <li>Calificativul admis (A) = 50% teste de capacitate fizică + 50% prezență la ore:</li> <li>Condiția de obținere a creditelor: Calificativul admis (A)</li> </ul>			

Data completării:	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
	Curs		
	Aplicații	Lect. dr. Cuceu Aurica Doina	

Data avizării în Consiliul Departamentului de Inginerie Electrică,  
Electronică și Calculatoare

[Click here to enter text.](#)

Data aprobării în Consiliul Facultății de Inginerie

[Click here to enter text.](#)

Director Departamentde Inginerie Electrică,  
Electronică și Calculatoare

Sl. dr. ing. Claudiu LUNG

Decan:

Conf. dr. ing. Dinu DARABA