

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	de Inginerie
1.3 Departamentul	de Inginerie Electrică, Electronică și Calculatoare
1.4 Domeniul de studii	Inginerie Electronică, Telecomunicații și Tehnologii Informaționale
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Electronică aplicată/Inginer
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	9

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 / proiect	Grumaz Delia – Grumaz.Delia@econ.utcluj.ro laborator /						
2.5 Anul de studiu	1	2.6 Semestrul	1	2.7 Tipul de evaluare	V	2.8 Regimul disciplinei	DOB/DC

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	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					11
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					11
Tutoriat					0
Examinări					0
Alte activități.....					0
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

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	• N/A
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Baia Mare, Str.Dr.Victor Babeș, nr.62A, Sala de sport.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<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 vigoriei 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</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>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

8.1 Curs	Metode de predare	Observații

Bibliografie		
1.		
8.2 Seminar / laborator / proiect	Metode de predare	Observații
Menținerea și perfecționarea unor indici superiori de manifestare a vitezei. 4 ore		Activități practice
Dezvoltarea capacității generale a organismului la eforturi de lungă durată. 4 ore		
Dezvoltarea rezistenței în regim de efort variat 4 ore		
Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență 4 ore		
Obținerea unor indici superiori de viteză în regim de coordonare, în deprinderile motrice însușite. 4 ore		
Consolidarea și perfecționarea procedeele tehnice de bază în jocurile sportive practicate (preferențial). 4 ore		
Consolidarea și perfecționarea tactici și a regulamentului jocurilor sportive practicate. 2 ore		
Verificarea practică (norme de control). 2 ore		

Bibliografie

1. Mircea, Popescu, (1995) - *Educația fizică și pregătirea studenților*, E.D.P, RA-București,.
2. Octavian, Bănățean, - *Pregătirea fizică a studenților*, Ed. Stadion, 1972., București
3. Virgil, Tudor., Bota Aura (2004) - *Teoria educației fizice și sportului*, Curs A.N.E.F.S., București;
4. Stănescu, Monica. (2002) – *Metodica educației fizice*, Note de 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	Prezența la orele de seminar. Teste de capacitate fizică	Verificare pe parcurs.	50% 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	Grumaz Delia	

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

16.09.2024

Director Departament
Conf. univ. ing. dr. Claudiu Lung

Data aprobării în Consiliul Facultății de Inginerie

18.09.2024

Decan
Conf. univ. dr. ing. Chiver Olivian