

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA TEHNICĂ DIN CLUJ-NAPOCA, CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAIA MARE</b>
1.2 Facultatea	<b>DE INGINERIE</b>
1.3 Departamentul	<b>INGINERIE ȘI MANAGEMENTUL TEHNOLOGIEI</b>
1.4 Domeniul de studii	<b>INGINERIE ȘI MANAGEMENT</b>
1.5 Ciclul de studii	<b>LICENȚĂ</b>
1.6 Programul de studii	<b>INGINERIE ECONOMICĂ ÎN DOMENIUL MECANIC</b>

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică și sport 1</b>								
2.2 Codul disciplinei	<b>ITCML10.00</b>								
2.3 Titularul activităților de curs	<b>N/A</b>								
2.4 Titularul(ii) activităților de aplicații	<b>Lector dr. Marinică Cuceu</b>								
2.5 Anul de studii	<b>1</b>	2.6 Semestrul	<b>1</b>	2.7 Tip evaluare	<b>A/R</b>	2.8 Tip*	<b>DI</b>	2.9 Cat.**	<b>DC</b>

\*DI=Disciplină impusă; DO=Disciplină opțională; DFac=Disciplină facultativă

\*\*DF=Disciplină fundamentală; DD=Disciplină de domeniu; DS=Disciplină de specialitate; DC=Disciplină complementară

**3. Timpul total (ore pe semestru ale activității studentului)**

3.1 Număr de ore activități didactice/ săptămână	<b>1</b>	din care: 3.1.1 curs		3.1.2 seminar	<b>1</b>
		din care: 3.1.3 laborator		3.1.4 proiect	
3.2 Număr de ore activități didactice/ semestru	<b>14</b>	din care: 3.2.1 curs		3.2.2 seminar	<b>14</b>
		din care: 3.2.3 laborator		3.2.3 proiect	
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual</b>					<b>ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					<b>9</b>
Tutoriat					<b>2</b>
Examinări					
Alte activități.....					
3.3 Total ore studiu individual	<b>11</b>				
3.4 Total ore din planul de învățământ (3.2+3.3)	<b>25</b>				
3.5 Numărul de credite	<b>1</b>				

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

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"><li>Nu este cazul</li></ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"><li>Nu este cazul</li></ul>

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

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"><li>Nu este cazul</li></ul>
5.2. de desfășurare a seminarului	<ul style="list-style-type: none"><li>Participarea la seminar este obligatorie</li><li>Sala de sport, Str. Dr. Victor Babeș 62A, Baia Mare</li></ul>

**6. Competențele specifice acumulate**

Competențe profesionale	<b>CUNOȘTINȚE:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comunicare în cadrul echipei</li></ul>
	<b>ABILITĂȚI:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Abilități sportive generale</li></ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"><li>• CT2 Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă pluridisciplinară și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei</li></ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate</li></ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practicarea unor ramuri de sport</li><li>• Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoorii fizice, psihice și a dezvoltării corporale armonioase</li><li>• 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</li><li>• Modelarea stărilor psihocomportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale (fair-play, spiritul de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine etc.)</li><li>• 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</li><li>• Asigurarea efectelor de compensare asupra activităților intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și oboselii.</li></ul>

**8. Conținuturi**

8.2 Seminar	Nr. ore	Metode de predare	Obs.
1. Menținerea și perfecționarea unor indici superiori de manifestare a vitezei.	2	Activități practice	
2. Dezvoltarea capacității generale a organismului la eforturi de lungă durată.	2		
3. Dezvoltarea rezistenței în regim de efort variat	2		
4. Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență	2		
5. Obținerea unor indici superiori de viteză în regim de coordonare, în deprinderile motrice însușite	2		
6. Consolidarea și perfecționarea tacticilor și a regulamentului jocurilor sportive practicate	2		
7. Verificarea practică (norme de control).	2		
Bibliografie: 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/validarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

<ul style="list-style-type: none"><li>• Angajatorii doresc un personal sănătos, în formă fizică bună.</li></ul>
---

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar	Prezență Teste de capacitate fizică	Probe practice	50% 50%

**10.8 Standard minim de performanță**

Participarea la ore reprezintă condiție de participare la testele de capacitate fizică și implicit de a obține calificativul admis (A)

**Data completării**

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Titular de curs**

N/A

**Titular seminar***Lector dr. Marinică Cuceu***Data avizării în Consiliul Departamentului**

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Director de Departament***Conf.dr.ing. Mihai Bănică***Data aprobării în Consiliul Facultății**

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Decan***Prof.dr.ing. Nicolae Ungureanu*