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	**INGINERIE ȘI MANAGEMENTUL TEHNOLOGIEI**
1.4 Domeniul de studii	**INGINERIE ȘI MANAGEMENT**
1.5 Ciclul de studii	**LICENȚĂ**
1.6 Programul de studii	**INGINERIE ECONOMICĂ ÎN DOMENIUL MECANIC**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**Educatie fizica si sport 3**								
2.2 Codul disciplinei	**105.00**								
2.3 Titularul activităților de curs									
2.4 Titularul(ii) activităților de aplicații	**Asist. Marcel Sitar**								
2.5 Anul de studii	**2**	2.6 Semestrul	**3**	2.7 Tip evaluare	**C**	2.8 Tip*	**DFA**	2.9 Cat.**	**DC**

* **DOB**=Disciplină impusă; **DOP**=Disciplină opțională; **DFA**=Disciplină facultativă
** **DF**=Disciplină fundamentală; **DS**=Disciplină de specialitate; **DC**=Disciplină complementară

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

3.1 Număr de ore activități didactice/ săptămână	**1**	din care: 3.1.1 curs		3.1.2 seminar	**1**
		din care: 3.1.3 laborator		3.1.4 proiect	
3.2 Număr de ore activități didactice/ semestru	**14**	din care: 3.2.1 curs		3.2.2 seminar	**14**
		din care: 3.2.3 laborator		3.2.3 proiect	
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual					**ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					**2**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					**2**
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					**5**
Tutoriat					**1**
Examinări					**1**
Alte activități					

3.3 Total ore studiu individual	**11**
3.4 Total ore din planul de învățământ (3.2+3.3)	**25**
3.5 Numărul de credite	**1**

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
4.2 de competențe	• Capacitatea de a participa la activități fizice adaptate nivelului individual de pregătire și stării de sănătate • Respectarea indicațiilor cadrului didactic și a normelor de securitate specifice activităților sportive

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Nu este cazul
5.2. de desfășurare a seminarului	• Participarea la activități în echipament sportiv adecvat • Respectarea normelor de securitate și a indicațiilor cadrului didactic • Adaptarea efortului fizic la nivelul individual de pregătire și la eventualele recomandări medicale • Sala de sport, Str. Dr. Victor Babeș 62A, Baia Mare

6. Competențele specifice acumulate

COMPETENȚE PROFESIONALE	• Comunicare în cadrul echipei
COMPETENȚE TRANSVERSALE	• dă dovadă de inițiativă • respectă angajamente • se adaptează la schimbare • gândește analitic • gestionează feedback-ul • lucrează în echipe

7. Rezultatele așteptate ale învățării

Cunoștințe	• C7. Studentul/ Absolventul cunoaște principiile comunicării profesionale și manageriale, terminologia tehnică în limbi străine, normele de etică și integritate academică și profesională, cerințele integrării în mediul industrial, principiile protecției mediului și dezvoltării durabile, precum și rolul implicării civice și al dezvoltării profesionale continue.
Abilități	• A7.1 Studentul/ Absolventul comunică oral și în scris în contexte tehnice și manageriale, inclusiv în limbi străine, și interpretează cerințe, specificații și documentații profesionale. • A7.2 Studentul/ Absolventul aplică în mediul industrial cunoștințe tehnice și economico-manageriale, colaborează eficient în echipe și valorifică experiența dobândită prin practică și proiecte. • A7.3 Studentul/ Absolventul utilizează corect sursele de informare, respectă normele de etică, integritate și proprietate intelectuală și argumentează decizii profesionale în raport cu cerințele legale. • A7.4 Studentul/ Absolventul identifică impactul activităților industriale asupra mediului și formulează măsuri de prevenire a poluării, utilizare responsabilă a resurselor și dezvoltare durabilă. • A7.5 Studentul/ Absolventul planifică și desfășoară activități de implicare civică și voluntariat, își documentează competențele și integrează feedback-ul în dezvoltarea personală și profesională.
Responsabilitate și autonomie	• R7.1 Studentul/ Absolventul respectă angajamentele, termenele și regulile de conduită profesională, academică și etică și utilizează responsabil informațiile și resursele. • R7.2 Studentul/ Absolventul își asumă responsabilitatea pentru sarcinile realizate individual și în echipă, manifestă inițiativă, autonomie și respect față de colegi și parteneri. • R7.3 Studentul/ Absolventul își asumă responsabilitatea pentru impactul deciziilor asupra organizației, comunității și mediului și integrează principiile dezvoltării durabile în activitatea profesională. • R7.4 Studentul/ Absolventul își autoevaluează activitatea, valorifică feedback-ul și experiențele acumulate și își gestionează dezvoltarea profesională continuă.

8. Obiectivele disciplinei

8.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dezvoltarea capacității studenților de a participa autonom, sigur și sistematic la activități fizice și sportive adaptate nivelului individual de pregătire
8.2 Obiectivele specifice	• Menținerea și dezvoltarea nivelului general de pregătire fizică • Consolidarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice însușite anterior • Dezvoltarea capacității de dozare și adaptare a efortului fizic • Formarea deprinderilor de autoevaluare a condiției fizice • Dezvoltarea capacității de cooperare în activitățile sportive de echipă • Consolidarea comportamentului responsabil și a respectării principiilor fair-play

9. Conținuturi

9.2 Seminar	Nr. ore	Metode de predare	Obs.
1. Evaluarea inițială și regulile de participare la activitățile fizice • Evaluarea orientativă a nivelului inițial de pregătire fizică • Reguli de securitate și conduită • Principii de adaptare individuală a efortului • Exerciții de încălzire și revenire după efort	2	Demonstrația, explicația, exersarea practică, exercițiul individual, lucrul în perechi și în echipe, circuitul motric, feedback-ul individual și colectiv, autoevaluarea	
2. Dezvoltarea rezistenței generale prin eforturi adaptate • Exerciții cu intensitate moderată • Alternarea efortului cu intervale de recuperare • Monitorizarea subiectivă a intensității efortului • Adaptarea ritmului de lucru la capacitatea individuală	2		
3. Dezvoltarea forței și a stabilității corporale • Exerciții cu greutatea propriului corp • Exerciții pentru musculatura posturală • Exerciții pentru stabilitate și control corporal • Respectarea tehnicii de execuție și a progresivității efortului	2		
4. Dezvoltarea mobilității, coordonării și echilibrului • Exerciții pentru mobilitate articulară • Exerciții de coordonare generală • Exerciții de echilibru static și dinamic • Circuite motrice cu grade diferite de dificultate	2		
5. Consolidarea deprinderilor tehnice într-un joc sportiv • Procedee tehnice individuale • Integrarea procedeelor tehnice în situații de joc • Respectarea regulilor specifice • Adaptarea acțiunilor la situațiile concrete de joc	2		
6. Cooperare și organizarea acțiunilor în jocul sportiv • Acțiuni tehnico-tactice simple • Cooperarea în perechi și în echipe • Asumarea rolurilor în cadrul echipei • Aplicarea principiilor fair-play	2		
7. Evaluarea practică și elaborarea unei secvențe personale de activitate fizică • Probe practice adaptate conținuturilor parcurse • Autoevaluarea progresului individual • Selectarea exercițiilor pentru o secvență individuală de activitate fizică • Recomandări pentru continuarea practicării autonome	2		

Bibliografie:

1. American College of Sports Medicine (2025), ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, ediția a 12-a, Wolters Kluwer, Philadelphia
2. Dragnea, A. și Bota, A. (1999), Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică, București

3. Dragnea, A., Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S., Șerbănoiu, S. și Tudor, V. (2006), Educație fizică și sport. Teorie și didactică, Editura FEST, București
4. Epuran, M. și Stănescu, M. (2010), Învățare motrică în activități corporale, Editura Discobolul, București
5. Stănescu, M. (2012), Didactica educației fizice, Editura Universitară, București
6. World Health Organization (2020), WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour, World Health Organization, Geneva

10. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Conținuturile disciplinei contribuie la menținerea capacității de efort, adoptarea unui stil de viață activ, prevenirea efectelor sedentarismului și dezvoltarea cooperării, responsabilității și respectării regulilor, în concordanță cu așteptările mediului academic și profesional

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare (on-site)	11.3 Pondere din nota finală
11.5 Seminar	Criteriul 1 • Executarea corectă și sigură a exercițiilor și deprinderilor motrice parcurse • Adaptarea efortului la nivelul individual de pregătire • Evoluția individuală în raport cu evaluarea inițială	Probe practice și observare sistematică	60%
	Criteriul 2 • Selectarea și organizarea adecvată a exercițiilor într-o secvență personală de activitate fizică • Respectarea succesiunii dintre încălzire, efort și revenire • Argumentarea alegerii exercițiilor în raport cu obiectivul urmărit	Realizarea și prezentarea practică a unei secvențe individuale de activitate fizică	30%
	Criteriul 3 • Respectarea regulilor și a normelor de securitate • Cooperarea în activitățile de echipă • Manifestarea unui comportament fair-play	Observare sistematică pe parcursul activităților	10%

11.8 Standard minim de performanță

- Participarea la numărul minim de activități prevăzut prin reglementările instituționale
- Executarea în condiții de siguranță a exercițiilor și deprinderilor motrice de bază
- Adaptarea efortului la nivelul individual de pregătire
- Realizarea unei secvențe simple și coerente de activitate fizică
- Respectarea regulilor, normelor de securitate și principiilor fair-play
- Obținerea notei minime 5

Data completării

____/____/_____

Titular seminar

Asist. Marcel Sitar

_____

Data avizării în Consiliul Departamentului

____/____/_____

Director de Departament
Conf.dr.ing. Mihai Bănică

_____

Data aprobării în Consiliul Facultății

Decan
Conf.dr.ing. Olivian Chiver

_____/_____/_____

_____

str. Dr. Victor Babeş nr. 62A, 430083 Baia Mare, România
tel. +40-262-218-922, fax +40-262-276-153
http://www.utcluj.ro