



## FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TEHNICĂ DIN CLUJ-NAPOCA, CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAIJA MARE
1.2 Facultatea	DE INGINERIE
1.3 Departamentul	INGINERIA RESURSELOR MINERALE, MATERIALELOR ȘI A MEDIULUI
1.4 Domeniul de studii	INGINERIA MATERIALELOR
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Specializarea / Programul de studii	INGINERIA PROCESĂRII MATERIALELOR

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT I		
2.1 Codul disciplinei			
2.2 Titularul activităților de curs			
2.3 Titularul activităților de aplicații	Lect. Univ. Dr. Cuceu Marinică Dorel		
2.4 Anul de studii	I	2.5 Semestrul	1
2.6 Tipul de evaluare	P	2.7 Regimul disciplinei	DC

## 3. Timpul total estimat (ore pe semestru ale activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.1.1 curs		3.1.2 seminar	
		din care: 3.1.3 laborator	1	3.1.4 proiect	
3.2 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.2.1 curs		3.2.2 seminar	
		din care: 3.2.3 laborator	14	3.2.3 proiect	
Distribuția fondului de timp					ore
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					
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.3 Total ore studiu individual	11				
3.4 Total ore pe semestru	14				
3.5 Numărul de credite	2				

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• nu este cazul
4.2 de competențe	

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sala de sport a Universității cu dotările aferente



## 6. Competențele specifice acumulate

Competențe specifice disciplinei	<p>1. Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei);</p> <p>a.) termeni, denumiri și noțiuni specifice;</p> <p>b.) funcția de sanogeneză a sportului;</p> <p>c.) tehnica și tactica în: fotbal, volei, baschet, handbal, tenis de masă, tenis de câmp, badminton și fitnees;</p> <p>d.) regulamentele simplificate a sporturilor de mai sus;</p> <p>e.) pasul alergător de viteză și semifond.</p>
	<p>2. 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>
	<p>3. 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>4. 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)

## OBIECTIVE SPECIFICE DISCIPLINEI

Obiectivele sunt formulate în termeni de competențe profesionale (cunoștințe, abilități și atitudini, valori).

- Cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate;
- Ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practicarea unor ramuri de sport,
- Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoirii fizice, psihice și a dezvoltării corporale armonioase,
- 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.);
- 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.

## 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;


**UNIVERSITATEA TEHNICĂ**

DIN CLUJ-NAPOCA

CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAIA MARE

**8. Conținuturi**

CONȚINUTUL DISCIPLINEI (Programa analitică)		
Tipul activității	Conținutul	Ore alocate
<b>Activități practice</b>	Menținerea și perfecționarea unor indici superiori de manifestare a vitezei.	2
<b>Activități practice</b>	Dezvoltarea capacității generale a organismului la eforturi de lungă durată.	2
<b>Activități practice</b>	Dezvoltarea rezistenței în regim de efort variat	2
<b>Activități practice</b>	Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență	2
<b>Activități practice</b>	Obținerea unor indici superiori de viteză în regim de coordonare, în deprinderile motrice însușite.	2
<b>Activități practice</b>	Consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice de bază în jocurile sportive practicate ( preferențial ).	2
<b>Activități practice</b>	Consolidarea și perfecționarea tacticii și a regulamentului jocurilor sportive practicate.	1
<b>Activități practice</b>	Verificarea practică ( norme de control ).	1
		Total14

**10. Evaluare**

Tip	10.1	Criterii de evaluare	10.2	Metode de evaluare	10.3	Ponderea din nota finală
activitate practică						
<b>10.4 Standard minim de performanță</b>						
Participarea la ore reprezintă condiție de participare la testele de capacitate fizică și implicit de a obține calificativul de admis (A) Calificativul admis (A) : - <b>7 prezențe + îndeplinirea baremelor la cele 4 probe de control;</b> Probele de control și baremele pentru sem. I, sunt: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abdomen la spalier: - 12 ridicări a genunchilor flexați la piept (FETE); - 15 ridicări a membrilor inferioare la 90 grade (BĂIEȚI);</li> <li>- Flotări : - 10 execuții cu sprijinirea palmelor pe bancă (FETE); - 20 execuții cu sprijinirea palmelor pe sol (BĂIEȚI);</li> <li>-Ridicări ale trunchiului, din culcat facial, cu mâinile la ceafă: - 35 execuții ( FETE și BĂIEȚI );</li> <li>- Exercițiu în 4 timpi (din stînd: 1 sprijin ghemuit, 2 trecerea în poziție de flotare prin săritură, 3 revenire în sprijin ghemuit prin săritură, 4 ridicare în poziția de stînd), execuții în 30 secunde: - cel puțin 10 execuții (FETE ); - cel puțin 11 execuții (BĂIEȚI).</li> </ul>						
NOTĂ: Baremele neîndeplinite, sau probele neagreate, se pot înlocui, cu efectuarea a 2 prezențe, pentru fiecare barem sau probă neagreate.						



**UNIVERSITATEA TEHNICĂ**

DIN CLUJ-NAPOCA

CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAIA MARE

**Data completării**

**Titular de curs**

**Titular seminar/laborator/proiect**

*titlu prenume nume*

*titlu prenume nume*

**Lect.univ.dr. Cuceu Marinică Dorel.**

**Data avizării în departament**

**Director de departament  
Conf.dr.Diana Sabina Ighian**