



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT I						
2.2 Codul disciplinei	8.00						
2.3 Titularul activităților de curs							
2.4 Titularul(ii) activităților de aplicații	Conf.univ.dr.Preja Carmen Aneta						
2.5 Anul de studii	I	2.6 Semestrul	I	2.7 Tipul de evaluare	V	2.8 Regimul disciplinei	DC/DI

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	1
		din care: 3.1.3 laborator		3.1.4 proiect	
3.2 Total ore din planul de învățământ	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					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					3
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					
Examinări					4
Alte activități.....					17
3.3 Total ore studiu individual	25				
3.4 Total ore pe semestru	14				
3.5 Numărul de credite	1				

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	<ul style="list-style-type: none"> • Lucrările practice sunt stabilite de titular, studentul va desfășura o activitate în grup cu materialele sportive puse la dispoziție. Disciplina academică se impune pe toată durata de desfășurare a lucrărilor. Finalizarea lucrărilor practice se va face prin verificare cunoștințelor dobândite de către studenți prin examen practic. • Participarea la lecțiile practice se face în echipament sportive. • Studenții scutiți trebuie să aducă scutire de la medicul de familie și să fie prezență la ore în echipament. • Studenții care au un loc de muncă stabil, trebuie să aducă adeverință de la locul de muncă, scutire medicală și să întocmească un referat cu o temă aleasă din cele afișate la catedră.



6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	CUNOȘTINȚE: -Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei) -Perfecționarea capacității cognitive , a capacităților motrice și aplicativ utilitare în vederea menținerii unui nivel biomotric dezvoltat. -Cunoașterea unor reguli de practicare a unei ramuri de sport individual sau în echipă. -Dezvoltarea unei capacități cognitive și creatoare în vederea practicării sportului la nivel de performanță -Aplicabilitatea în viața cotidiană și viitoarea practică profesională a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice -îmbunătățirea însușirilor psihice: imaginație, anticipație, sesizare, acționare oportună și eficientă, independență responsabilă, altruism. -organizarea și conducerea unui colectiv
	ABILITĂȚI: • deprinderi pentru dobândirea vigoriei și rezistenței fizice • -organizarea și conducerea unui colectiv
Competențe transversale	• promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice • -angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• menținerea și întărirea sănătății și a unui randament crescut de muncă • -optimizarea creșterii și dezvoltării indicilor morfolo- funcționali și asigurarea unei atitudini fizice corecte
7.2 Obiectivele specifice	• Utilizarea tehnicilor și a aparatului specifice sportului în vederea menținerii stării de sănătate și a unui nivel biomotric ridicat. • -Perfecționarea abilităților și a capacității fizice de menținerea a stării de sănătate la nivel optim specific vârstei

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Bibliografie:		
1.		
8. 2 Seminar	Metode de predare	Observații
1.Lecții organizatorice- cerințele disciplinei	Lecții teoretice	1 ore
2. Învățarea unor complexe tehnice noi din handbal, baschet, volei	Lecții practice	1 ore
3.Selecționarea și folosirea exercițiilor fizice în vederea alcătuirii programelor destinate dezvoltării și perfecționării motricității	Lecții practice	4 ore
4.Cunoașterea terminologiei specifice disciplinei	Lecții practice	4 ore
5.Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență	Lecții practice	4 ore
6.Invatarea metodica a unei discipline sportive (volei, baschet, handbal, tenis câmp)	Lecții practice	2 ore
7.Verificare semestrială	Lecții de verificare	1 ore



Bibliografie: 1. Elena Firea, 1979, Metodica Educației fizice școlare, Tipografia I.E.F.S 2. Emilia Grosu, Carmen Isac, Doina Mureșan, 2002, Gimnastica aerobică prin programe de inițiere, Cluj-Napoca 3. E. Trofin, S. Grigorovici, 1966, Exerciții și jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive, E.U.C.F.S, 1.4. Mircea Popescu, 1995, Educația fizică și pregătirea studenților, E.D.P, RA-București		
8. 3 Laborator	Metode de predare	Observații
Bibliografie: 1.		
8. 4 Proiect	Metode de predare	Observații
Bibliografie: 1.		

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"> • În vederea identificării unor căi de modernizare și îmbunătățire continua a predării și a conținutului lucrărilor practice, cu cele mai actuale teme și probleme practice, cadrele didactice participă la întâlnirile cu comisiile de specialitate cu teme din domeniul sportului fiind dezbătute aspect actuale și de perspectivă a domeniului

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar	- capacitatea de a pune în aplicare în viața cotidiană a celor învățate în cadrul lucrărilor practice. -criterii ce vizează aspectele atitudinale: seriozitatea, interesul pentru asimilarea cunoștințelor din programa sportivă -participarea activă la orele practice Se acordă calificativ A/R conform planului de învăț. Este prevăzută o verificare la încheierea fiecărui semestru.	Verificare continuă a celor învățate în timpul lucrărilor practice Trecerea probelor și normelor semestriale	Prezență 100% activitate practică
10.6 Laborator			
10.7 Proiect			
10.8 Standard minim de performanță			



UNIVERSITATEA TEHNICA

DIN CLUJ-NAPOCA

CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAI A MARE

MINISTERUL EDUCATIEI NATIONALE



UNIVERSITATEA TEHNICA

DIN CLUJ-NAPOCA

CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAI A MARE

- Cel puțin nota 5 la trecerea probelor sportive.
- Pentru a putea fi încheiat studentul trebuie să aibă 7 prezențe .

Data completării

Titular de curs

Titular seminar/laborator/proiect

titlu prenume nume

titlu prenume nume

Conf. univ.dr. Preja Carmen - Aneta

Data avizării în departament

Director de departament

Șef lucrări dr. ing. Juhasz Jozsef

Data aprobării în Consiliul Facultății

Decan

Conf. dr. ing. ec. Darabă Dinu