

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 energetică
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	ISEE
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	9.00

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	Lect. Univ. Dr. Cuceu Marinică Dorel, e-mail: domaruco@yahoo.com						
2.5 Anul de studiu	I	2.6 Semestrul	1	2.7 Tipul de evaluare	A/R	2.8 Regimul disciplinei	DC/DI

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs		3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs		3.6 seminar	28
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 laboratoare					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități (proiect – pt. disciplinele cu proiect inclus)					
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)

5.2. de desfășurare a laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de sport a Universității cu dotările aferente
-------------------------------------	--

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	CT2. Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă pluridisciplinară și aplicarea de tehnici de relaționare și de muncă eficientă în cadrul echipei.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Menținerea și întărirea stării de sănătate și în obținerea unui randament crescut în muncă;
7.2 Obiectivele specifice	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate; 2. Ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practicarea unor ramuri de sport, 3. Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoirii fizice, psihice și a dezvoltării corporale armonioase, 4. 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, 5. Modelarea stărilor psihocomportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale (fair-play, spiritul de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine etc.); 6. 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, 7. Asigurarea efectelor de compensare asupra activităților intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și oboselii.

8. Conținuturi

8.2 Laborator	Metode de predare	Observații
Menținerea și perfecționarea unor indici superiori de manifestare a vitezei.		
Menținerea și perfecționarea unor indici superiori de manifestare a vitezei.		
Dezvoltarea capacității generale a organismului la eforturi de lungă durată		
Dezvoltarea capacității generale a organismului la eforturi de lungă durată		
Dezvoltarea rezistenței în regim de efort variat		
Dezvoltarea rezistenței în regim de efort variat		
Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență		

Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență		
Obținerea unor indici superiori de viteză în regim de coordonare, în deprinderile motrice însușite.		
Obținerea unor indici superiori de viteză în regim de coordonare, în deprinderile motrice însușite.		
Consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice de bază în jocurile sportive practicate (preferențial).		
Consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice de bază în jocurile sportive practicate (preferențial).		
Consolidarea și perfecționarea tacticii și a regulamentului jocurilor sportive practicate.		
Verificarea practică (probe de control).		
Bibliografie (sa includ obligatoriu materialele didactice ale titularului)		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

--

10. Evaluare (prezenta fizica / online)

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5.1 Laborator	Bareme minimale	Teste de capacitate fizică -probe practice	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> 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: minim 20 din 28 ore Condiția de obținere a creditelor: Calificativul admis (A)			

Data completării:	Titulari	Lect.univ.dr. Marinică Dorel Cuceu	Semnătura
--------------------------	-----------------	---	------------------

Data avizării în Consiliul DIEEC.	Director DIEEC S. I. dr.ing. Claudiu Lung
Data aprobării în Consiliul Facultății de Inginerie	Decan Conf. dr. ing. Dinu DARABA