

**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 INDUSTRIALĂ
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii	TEHNOLOGIA CONSTRUCȚIILOR DE MAȘINI

2. Date despre disciplină

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

*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	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					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					9
Tutoriat					2
Examinări					
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	<ul style="list-style-type: none">Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none">Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

**6. Competențele specifice acumulate**

Competențe profesionale	CUNOȘTINȚE: <ul style="list-style-type: none">• Comunicare în cadrul echipei
	ABILITĂȚI: <ul style="list-style-type: none">• Abilități sportive generale
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none">• CT2 Realizarea activităților și exercitarea rolurilor specifice muncii în echipă pe diferite paliere ierarhice; Promovarea spiritului de inițiativă, dialogului, cooperării, atitudinii pozitive și respectului față de ceilalți, diversității și multiculturalității și îmbunătățirea continua a propriei activități

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• Cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practicarea unor ramuri de sport• Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoorii 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.

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">• Angajatorii doresc un personal sănătos, în formă fizică bună.

**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*