

**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	7.00								
2.3 Titularul activităților de curs									
2.4 Titularul(ii) activităților de aplicații	Asist. Marcel Sitar								
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

\*\*DFE=Disciplină fundamentală de formare; 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	
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual</b>						<b>ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe						
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren						17
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri						15
Tutoriat						2
Examinări						2
Alte activități .....						
3.3 Total ore studiu individual			36			
3.4 Total ore din planul de învățământ (3.2+3.3)			50			
3.5 Numărul de credite			2			

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
4.2 de competențe	• Nu este cazul

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1. de desfășurare a cursului	• Nu este cazul
5.2. de desfășurare a seminarului	• Participarea la seminar este obligatorie
	• Sala de sport, Str. Dr. Victor Babeș 62A, Baia Mare



## 6. Competențele specifice acumulate

<b>COMPETENȚE PROFESIONALE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comunicare în cadrul echipei</li></ul>
<b>COMPETENȚE TRANSVERSALE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• dă dovadă de inițiativă</li><li>• își asumă responsabilitatea</li><li>• organizează informații, obiecte și resurse</li><li>• lucrează în echipe</li><li>• gestionează evoluția personală</li></ul>

## 7. Rezultatele așteptate ale învățării

<b>Cunoștințe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• cunoaște noțiuni de bază privind educația fizică, sportul și rolul acestora în menținerea sănătății</li><li>• înțelege principiile fundamentale ale dezvoltării calităților motrice (viteză, rezistență, forță, coordonare)</li><li>• cunoaște reguli de bază, tactici și regulamente specifice jocurilor sportive practicate</li><li>• recunoaște importanța activității fizice sistematice în prevenirea sedentarismului, stresului și oboselii</li><li>• cunoaște elemente fundamentale de igienă, securitate și comportament sportiv (fair-play)</li></ul>
<b>Abilități</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• aplică exerciții și mijloace specifice pentru dezvoltarea și menținerea capacității motrice generale</li><li>• execută corect deprinderi motrice și elemente tehnice de bază din ramurile de sport practicate</li><li>• participă activ la activități sportive individuale și de echipă, respectând regulile stabilite</li><li>• își evaluează nivelul de pregătire fizică prin probe și teste specifice</li><li>• comunică eficient și cooperează cu colegii în cadrul activităților sportive</li></ul>
<b>Responsabilitate și autonomie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• manifestă responsabilitate față de propria stare de sănătate și condiție fizică</li><li>• respectă regulile, normele de securitate și disciplina activităților sportive</li><li>• demonstrează perseverență, spirit de echipă și comportament fair-play</li><li>• își asumă participarea constantă la activitățile practice ca parte a formării personale</li><li>• dezvoltă deprinderi de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate</li></ul>

**8. Obiectivele disciplinei**

8.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>Cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate</li></ul>
8.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>Ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practicarea unor ramuri de sport</li><li>Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigorii fizice, psihice și a dezvoltării corporale armonioase</li><li>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</li><li>Modelarea stărilor psihocomportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale (fair-play, spiritul de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine etc.)</li><li>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</li><li>Asigurarea efectelor de compensare asupra activităților intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și oboselei</li></ul>

**9. Conținuturi**

9.2 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			

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

<ul style="list-style-type: none"><li>Angajatorii doresc un personal sănătos, în formă fizică bună</li></ul>
--

**11. Evaluare**

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare Online sau onsite	11.3 Pondere din nota finală
11.5 Seminar	Prezență Teste de capacitate fizică	Probe practice	50% 50%

**11.8 Standard minim de performanță**

<ul style="list-style-type: none"><li>Participarea la ore reprezintă condiție de participare la testele de capacitate fizică și implicit de a obține calificativul admis (A)</li></ul>
--



**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*

]