



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	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	Educatie fizica si sport 3								
2.2 Codul disciplinei	105.00								
2.3 Titularul activităților de curs	n/a								
2.4 Titularul(ii) activităților de aplicații	Asist. Marcel Sitar								
2.5 Anul de studii	2	2.6 Semestrul	3	2.7 Tip evaluare	C	2.8 Tip*	DFA	2.9 Cat.**	DC

* DOB=Disciplină impusă; DOP=Disciplină opțională; DFA=Disciplină facultativă

** 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	
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					1
Examinări					1
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">Capacitatea de a participa la activități fizice adaptate nivelului individual de pregătire și stării de sănătateRespectarea indicațiilor cadrului didactic și a normelor de securitate specifice activităților sportive

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 activități în echipament sportiv adecvatRespectarea normelor de securitate și a indicațiilor cadrului didacticAdaptarea efortului fizic la nivelul individual de pregătire și la eventualele recomandări medicaleSala de sport, Str. Dr. Victor Babeș 62A, Baia Mare

**6. Competențele specifice acumulate**

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

7. Rezultatele așteptate ale învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">• C7. Studentul/ Absolventul cunoaște principiile comunicării și colaborării profesionale, terminologia tehnică în limba engleză, normele de etică și integritate academică și profesională, cerințele integrării în mediul industrial, precum și principiile implicării civice și ale voluntariatului.
Abilități	<ul style="list-style-type: none">• A7.3 Studentul/ Absolventul utilizează corect sursele de informare și documentare academică, analizează critic situații și dileme etice și argumentează decizii și comportamente în raport cu principiile etice și normele de integritate academică și profesională.• A7.5 Studentul/ Absolventul comunică și colaborează în echipe, gestionează situații problematice și conflicte, coordonează activități, delegă responsabilități, motivează membrii echipei și oferă sprijin și mentorat.• A7.8 Studentul/ Absolventul analizează și valorifică experiențele dobândite, evaluează impactul activităților desfășurate, documentează competențele dezvoltate, elaborează portofolii și integrează feedback-ul în dezvoltarea personală și profesională.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">• R7.1 Studentul/ Absolventul respectă angajamentele, termenele, normele de securitate și regulile de conduită profesională, academică și etică, utilizează responsabil sursele de informare și respectă cerințele privind protecția datelor și comunicarea în mediul digital.• R7.2 Studentul/ Absolventul își asumă responsabilitatea pentru sarcinile realizate individual și în echipă, manifestă inițiativă și autonomie și gestionează responsabil informațiile, resursele și obligațiile asumate.• R7.4 Studentul/ Absolventul manifestă integritate, transparență, respect și responsabilitate față de colegi, beneficiari, organizațiile partenere, comunitate și mediu și contribuie constructiv la colaborare și la luarea deciziilor.• R7.5 Studentul/ Absolventul își autoevaluează activitatea, valorifică feedback-ul și experiențele acumulate, își gestionează dezvoltarea continuă și sprijină integrarea și dezvoltarea altor membri prin mentorat și exemplu personal.

**8. Obiectivele disciplinei**

8.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Dezvoltarea capacității studenților de a participa autonom, sigur și sistematic la activități fizice și sportive adaptate nivelului individual de pregătire
8.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Menținerea și dezvoltarea nivelului general de pregătire fizicăConsolidarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice însușite anteriorDezvoltarea capacității de dozare și adaptare a efortului fizicFormarea deprinderilor de autoevaluare a condiției fiziceDezvoltarea capacității de cooperare în activitățile sportive de echipăConsolidarea comportamentului responsabil și a respectării principiilor fair-play

9. Conținuturi

9.2 Seminar	Nr. ore	Metode de predare	Obs.
1. Evaluarea inițială și regulile de participare la activitățile fizice <ul style="list-style-type: none">Evaluarea orientativă a nivelului inițial de pregătire fizicăReguli de securitate și conduităPrincipii de adaptare individuală a efortuluiExerciții de încălzire și revenire după efort	2	Demonstrația, exersarea practică, exercițiul individual, lucrul în perechi și în echipe, circuitul motric, feedback-ul individual și colectiv, autoevaluarea	
2. Dezvoltarea rezistenței generale prin eforturi adaptate <ul style="list-style-type: none">Exerciții cu intensitate moderatăAlternarea efortului cu intervale de recuperareMonitorizarea subiectivă a intensității efortuluiAdaptarea ritmului de lucru la capacitatea individuală	2		
3. Dezvoltarea forței și a stabilității corporale <ul style="list-style-type: none">Exerciții cu greutatea propriului corpExerciții pentru musculatura posturalăExerciții pentru stabilitate și control corporalRespectarea tehnicii de execuție și a progresivității efortului	2		
4. Dezvoltarea mobilității, coordonării și echilibrului <ul style="list-style-type: none">Exerciții pentru mobilitate articularăExerciții de coordonare generalăExerciții de echilibru static și dinamicCircuite motrice cu grade diferite de dificultate	2		
5. Consolidarea deprinderilor tehnice într-un joc sportiv <ul style="list-style-type: none">Procedee tehnice individualeIntegrarea procedeelor tehnice în situații de jocRespectarea regulilor specificeAdaptarea acțiunilor la situațiile concrete de joc	2		
6. Cooperare și organizarea acțiunilor în jocul sportiv <ul style="list-style-type: none">Acțiuni tehnico-tactice simpleCooperarea în perechi și în echipeAsumarea rolurilor în cadrul echipeiAplicarea principiilor fair-play	2		
7. Evaluarea practică și elaborarea unei secvențe personale de activitate fizică <ul style="list-style-type: none">Probe practice adaptate conținuturilor parcurseAutoevaluarea progresului individualSelectarea exercițiilor pentru o secvență individuală de activitate fizicăRecomandări pentru continuarea practicării autonome	2		
Bibliografie: <ul style="list-style-type: none">American College of Sports Medicine (2025), ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, ediția a 12-a, Wolters Kluwer, PhiladelphiaDragnea, A. și Bota, A. (1999), Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică, București			



3. Dragnea, A., Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S., Șerbănoiu, S. și Tudor, V. (2006), Educație fizică și sport. Teorie și didactică, Editura FEST, București
4. Epuran, M. și Stănescu, M. (2010), Învățare motrică în activități corporale, Editura Discobolul, București
5. Stănescu, M. (2012), Didactica educației fizice, Editura Universitară, București
6. World Health Organization (2020), WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour, World Health Organization, Geneva

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

- Conținuturile disciplinei contribuie la menținerea capacității de efort, adoptarea unui stil de viață activ, prevenirea efectelor sedentarismului și dezvoltarea cooperării, responsabilității și respectării regulilor, în concordanță cu așteptările mediului academic și profesional

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare (on-site)	11.3 Pondere din nota finală
11.5 Seminar	Criteriul 1 <ul style="list-style-type: none">• Executarea corectă și sigură a exercițiilor și deprinderilor motrice parcurse• Adaptarea efortului la nivelul individual de pregătire• Evoluția individuală în raport cu evaluarea inițială	Probe practice și observare sistematică	60%
	Criteriul 2 <ul style="list-style-type: none">• Selectarea și organizarea adecvată a exercițiilor într-o secvență personală de activitate fizică• Respectarea succesiunii dintre încălzire, efort și revenire• Argumentarea alegerii exercițiilor în raport cu obiectivul urmărit	Realizarea și prezentarea practică a unei secvențe individuale de activitate fizică	30%
	Criteriul 3 <ul style="list-style-type: none">• Respectarea regulilor și a normelor de securitate• Cooperarea în activitățile de echipă• Manifestarea unui comportament fair-play	Observare sistematică pe parcursul activităților	10%

11.8 Standard minim de performanță

- Participarea la numărul minim de activități prevăzut prin reglementările instituționale
- Executarea în condiții de siguranță a exercițiilor și deprinderilor motrice de bază
- Adaptarea efortului la nivelul individual de pregătire
- Realizarea unei secvențe simple și coerente de activitate fizică
- Respectarea regulilor, normelor de securitate și principiilor fair-play
- Obținerea notei minime 5



UNIVERSITATEA TEHNICĂ

DIN CLUJ-NAPOCA

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
