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	**Educatie fizica si sport 4**								
2.2 Codul disciplinei	**107.00**								
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	**4**	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	• Nu este cazul
4.2 de competențe	• Capacitatea de a participa la activități fizice adaptate nivelului individual de pregătire și stării de sănătate • Respectarea indicațiilor cadrului didactic și a normelor de securitate specifice activităților sportive

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Nu este cazul
5.2. de desfășurare a seminarului	• Participarea la activități în echipament sportiv adecvat • Respectarea normelor de securitate și a indicațiilor cadrului didactic • Adaptarea efortului fizic la nivelul individual de pregătire și la eventualele recomandări medicale • Sala de sport, Str. Dr. Victor Babeș 62A, Baia Mare

6. Competențele specifice acumulate

COMPETENȚE PROFESIONALE	• Comunicare în cadrul echipei
COMPETENȚE TRANSVERSALE	• dă dovadă de inițiativă • își asumă responsabilitatea • organizează informații, obiecte și resurse • lucrează în echipe • gestionează evoluția personală

7. Rezultatele așteptate ale învățării

Cunoștințe	• 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	• 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, deleagă 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	• 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	• Dezvoltarea capacității studenților de a planifica, practica și evalua autonom activități fizice și sportive adaptate nevoilor individuale și unui stil de viață activ
8.2 Obiectivele specifice	• Consolidarea nivelului general de pregătire fizică • Dezvoltarea capacității de planificare a activității fizice personale • Perfecționarea deprinderilor tehnice și tactice specifice activităților sportive practicate • Dezvoltarea capacității de organizare și conducere a unor activități motrice simple • Formarea unui comportament autonom și responsabil față de propria condiție fizică

9. Conținuturi

9.2 Seminar	Nr. ore	Metode de predare	Obs.
1. Evaluarea inițială și stabilirea obiectivelor personale • Evaluarea orientativă a nivelului de pregătire fizică • Analiza progresului anterior și identificarea nevoilor individuale • Stabilirea unor obiective personale realiste • Recapitularea normelor de securitate și a principiilor de adaptare a efortului	2	Demonstrația, explicația, exersarea practică, exercițiul individual, lucrul în perechi și în echipe, circuitul motric, învățarea prin cooperare, conducerea unor secvențe practice de către studenți, feedback-ul individual și colectiv, autoevaluarea	
2. Organizarea unui program personal de activitate fizică • Structura unei ședințe de activitate fizică • Selectarea exercițiilor în raport cu obiectivul urmărit • Stabilirea frecvenței, intensității și duratei activității • Alternarea efortului cu recuperarea	2		
3. Menținerea rezistenței și gestionarea intensității efortului • Exerciții pentru menținerea rezistenței generale • Eforturi continue și eforturi cu intervale • Monitorizarea intensității efortului • Adaptarea individuală a ritmului de lucru	2		
4. Menținerea forței, mobilității și stabilității corporale • Circuite funcționale cu greutatea propriului corp • Exerciții pentru musculatura posturală • Exerciții pentru mobilitate și stabilitate • Adaptarea dificultății și a volumului de lucru	2		
5. Perfecționarea procedeelor tehnice și tactice în jocul sportiv • Consolidarea procedeelor tehnice individuale • Aplicarea procedeelor în situații variate de joc • Acțiuni tactice individuale și colective • Adaptarea deciziilor la dinamica jocului	2		
6. Organizarea și conducerea activităților sportive de grup • Organizarea echipelor și distribuirea rolurilor • Conducerea încălzirii sau a unei secvențe practice • Comunicarea și coordonarea în cadrul echipei • Respectarea regulilor și gestionarea situațiilor de joc	2		
7. Evaluarea practică și prezentarea programului personal • Probe practice adaptate conținuturilor parcurse • Prezentarea unei secvențe din programul personal de activitate fizică • Autoevaluarea progresului realizat • Formularea unor direcții pentru continuarea activității fizice	2		

Bibliografie:

1. American College of Sports Medicine (2025), ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, ediția a 12-a, Wolters Kluwer, Philadelphia
2. Dragnea, 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 dezvoltarea capacității de planificare și practicare autonomă a activităților fizice, la menținerea capacității de efort și la consolidarea 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 • Executarea corectă și sigură a exercițiilor și deprinderilor motrice • Aplicarea adecvată a procedeelor tehnice și tactice • Adaptarea efortului la nivelul individual de pregătire • Evoluția individuală în raport cu evaluarea inițială	Probe practice și observare sistematică	50%
	Criteriul 2 • Stabilirea unor obiective personale realiste • Selectarea și organizarea adecvată a exercițiilor • Corelarea frecvenței, intensității, duratei și tipului activității cu obiectivul urmărit • Respectarea succesiunii dintre încălzire, efort și revenire	Elaborarea și prezentarea practică a unui program personal de activitate fizică	40%
	Criteriul 3 • Respectarea regulilor și a normelor de securitate • Asumarea rolurilor și responsabilităților • 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
- Elaborarea și prezentarea unui program personal simplu și coerent de activitate fizică
- Respectarea regulilor, normelor de securitate și principiilor fair-play
- Obținerea notei minime 5

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

_____