

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 (DIEEC)
1.4 Domeniul de studii	Inginerie energetică
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Ingineria Sistemelor Electroenergetice
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	16.00

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT II				
2.2 Titularul de curs	<i>Titlu Nume Prenume – Adresa de email</i>				
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Conf.univ.dr.Preja Carmen Aneta, Carmen.PREJA@econ.utcluj.ro				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	V
2.7 Regimul disciplinei	Categoría formativă				DC/DI
	Opționalitate				

3. Timpul total estimate

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care:	3.2 Curs		3.3 Seminar	1	3.3 Laborator		3.3 Proiect	
3.4 Număr de ore pe semestru	14	din care:	3.5 Curs		3.6 Seminar	14	3.6 Laborator		3.6 Proiect	
3.7 Distribuția fondului de timp (ore pe semestru) pentru:										
(a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe										2
(b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren										2
(c) Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri										2
(d) Tutoriat										
(e) Examinări										2
(f) Alte activități:										3
3.8 Total ore studiu individual (suma (3.7(a))...3.7(f))						11				
3.9 Total ore pe semestru (3.4+3.8)						25				
3.10 Numărul de credite						1				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	<ul style="list-style-type: none"> • Lucrările practice sunt stabilite de titular, studentul va desfășura o activitate în grup cu materialele sportive puse la dispoziție. Disciplina academică se impune pe toată durata de desfășurare a lucrărilor. Finalizarea lucrărilor practice se va face prin verificare cunoștințelor dobândite de către studenți prin examen practic. • Participarea la lecțiile practice se face în echipament sportive. • Studenții scutiți trebuie să aducă scutire de la medicul de familie și să fie

	prezență la ore în echipament. • Studenții care au un loc de muncă stabil, trebuie să aducă adeverință de la locul de muncă, scutire medicală și să întocmească un referat cu o temă aleasă din cele afișate la catedră
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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	<ul style="list-style-type: none"> - menținerea și întărirea sănătății și a unui randament crescut de muncă -optimizarea creșterii și dezvoltării indicilor morfologici- funcționali și asigurarea unei atitudini fizice corecte
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea tehnicilor și a aparatului specific sportului în vederea menținerii stării de sănătate și a unui nivel biomotric ridicat. -Perfecționarea abilităților și a capacității fizice de menținerea a stării de sănătate la nivel optim specific vârstei

8. Conținuturi

8.1 Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			
8.2 Seminar	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1.Lecții organizatorice- cerințele disciplinei	1	Lecții teoretice	
2. Învățarea unor complexe tehnice noi din handbal, baschet, volei	1		
3.Selecționarea și folosirea exercițiilor fizice în vederea alcătuirii programelor destinate dezvoltării și perfecționării motricității	2		
4.Cunoașterea terminologiei specifice disciplinei	4		

5.Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență	3	Lecții practice	
6.Învatarea metodică a unei discipline sportive (volei, baschet, handbal, tenis câmp)	2		
7.Verificare semestrială	1		Lecții de verificare
Bibliografie			
1. Emilia Grosu, Carmen Isac, Doina Mureșan, 2002, Gimnastica aerobică prin programe de inițiere, Cluj-Napoca			
2. Săvescu Iulian-2007, Educație fizică și sportivă școlară-culegere de exerciții fizice- Metodologie-, ed. Aius, Craiova.			
3. Emilia Florina Grosu & colab-, 2008, Conceptele fundamentale ale științei sportului, Ed. GMI, Cluj-Napoca.			
4. Motroc Nicoleta Lucy, 2010, Atacul și apărarea în jocul de baschet. Ed. ASE, București.			
8.3 Laborator	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			
8.4 Proiect	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			

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

- În vederea identificării unor căi de modernizare și îmbunătățire continua a predării și a conținutului lucrărilor practice, cu cele mai actuale teme și probleme practice, cadrele didactice participă la întâlnirile cu comisiile de specialitate cu teme din domeniul sportului fiind dezbătute aspect actuale și de perspectivă a domeniului.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/Laborator /Proiect	- capacitatea de a pune în aplicare în viața cotidiană a celor învățate în cadrul lucrărilor practice.	Verificare continuă a celor învățate în timpul lucrărilor practice Trecerea probelor și normelor semestriale.	Prezență 100% activitate practică

	-criterii ce vizează aspectele atitudinale: seriozitatea, interesul pentru asimilarea cunoștințelor din programa sportivă -participarea activă la orele practice -Se acordă calificativ A/R conform planului de învăț. Este prevăzută o verificare la încheierea fiecărui semestru.		
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

10.6 Standard minim de performanță

- Cel puțin nota 5 la trecerea probelor sportive.

-Pentru a putea fi încheiat studentul trebuie să aibă 7 prezențe

Data completării:	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
12.06.2023	Curs		
	Aplicații	Conferențiar univ.dr. Preja Carmen Aneta	

Data avizării în Consiliul DIEEC. 26.06.2023	Director DIEEC S. I. dr. ing. Claudiu Lung
Data aprobării în Consiliul Facultății de Inginerie 12.07.2023	Decan Conf. dr. ing. ec. DInu Darabă