



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 Ingineria Resurselor Minerale, Materialelor și a Mediului
1.4 Domeniul de studii	Ingineria Materialelor
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Ingineria Procesării Materialelor/ Inginer
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport 1			Codul disciplinei	7.00
2.2 Titularul de curs					
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect / practică	Asist. Marcel Sitar				
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	V
2.7 Regimul disciplinei	Categorie formativă				DC
	Opționalitate				DOB

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care:	3.2 Curs		3.3 Seminar	1	3.3 Laborator		3.3 Proiect		3.3 Practică	
3.4 Număr de ore pe semestru	14	din care:	3.5 Curs		3.6 Seminar	14	3.6 Laborator		3.6 Proiect		3.3 Practică	
3.7 Distribuția fondului de timp (ore pe semestru) pentru studiu individual și evaluare:												
(a) Evaluare												2
(b) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe												5
(c) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren												4
(d) Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri												
(e) Tutoriat												
(f) Alte activități												
3.8 Total ore studiu individual și evaluare (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	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 / laboratorului / proiectului	Participarea la seminar este obligatorie 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 • respectă angajamente • se adaptează la schimbare • gândește analitic • gestionează feedback-ul • lucrează în echipe

7. Rezultatele așteptate ale învățării

Cunoștințe	• cunoaște noțiuni de bază privind educația fizică, sportul și rolul acestora în menținerea sănătății; • înțelege principiile fundamentale ale dezvoltării calităților motrice (viteză, rezistență, forță, coordonare) • cunoaște reguli de bază, tactici și regulamente specifice jocurilor sportive practicate; • recunoaște importanța activității fizice sistematice în prevenirea sedentarismului, stresului și oboselei • cunoaște elemente fundamentale de igienă, securitate și comportament sportiv (fair-play)
Abilități	• aplică exerciții și mijloace specifice pentru dezvoltarea și menținerea capacității motrice generale • execută corect deprinderi motrice și elemente tehnice de bază din ramurile de sport practicate • participă activ la activități sportive individuale și de echipă, respectând regulile stabilite • își evaluează nivelul de pregătire fizică prin probe și teste specifice • comunică eficient și cooperează cu colegii în cadrul activităților sportive
Responsabilitate și autonomie	• manifestă responsabilitate față de propria stare de sănătate și condiție fizică • respectă regulile, normele de securitate și disciplina activităților sportive • demonstrează perseverență, spirit de echipă și comportament fair-play • își asumă participarea constantă la activitățile practice ca parte a formării personale • dezvoltă deprinderi de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate

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

8.1 Obiectivul general al disciplinei	Cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate
8.2 Obiectivele specifice	Ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practicarea unor ramuri de sport



	Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei 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
--	--

9. Conținuturi

9.1 Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			

9.2 Seminar	Nr. ore	Metode de predare	Observații
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 conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Angajatorii doresc un personal sănătos, în formă fizică bună



UNIVERSITATEA TEHNICĂ
DIN CLUJ-NAPOCA

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare (și forma evaluare: continuă/sumativă)	11.3 Pondere din nota finală
11.4 Curs			
11.5 Seminar	Prezență Teste de capacitate fizică	Probe practice	50% 50%
11.6 Standard minim de performanță			

Data completării:	Titulari	grad didactic, titlu Prenume NUME	Semnătura
	Curs		
	Aplicații	Asist. Marcel SITAR	

Avizul Directorului departamentului care coordonează
disciplina, doar dacă acesta diferă de departamentul
organizator al programului de studii

Director Departament
grad didactic, titlu Prenume NUME

Data avizării în Consiliul Departamentului IRMMM

Director Departament IRMMM
Șef lucrări dr. ing. Jozsef JUHASZ

Data aprobării în Consiliul Facultății de Inginerie

Decan,
Conf.dr.ing. Olivian CHIVER