

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca, Centrul Universitar Nord Baia Mare
1.2 Facultatea	Științe
1.3 Departamentul	Științe Economiche și Fizică
1.4 Domeniul de studii	Inginerie Electrică
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Specializarea / Programul de studii	Electromecanică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport I		
2.2 Codul disciplinei	IELML109		
2.3 Titularul activităților de curs			
2.4 Titularul activităților de aplicații	Lector univ. Dr. Cuceu Marinică Dorel		
2.5 Anul de studii	I	2.6 Semestrul	1
2.7 Tipul de evaluare	A/R	2.8 Regimul disciplinei	DOB/DC

3. Timpul total estimat (ore pe semestru ale activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	din care: 3.1.1 curs	3.1.2 seminar	2
	din care: 3.1.3 laborator	3.1.4 proiect	
3.2 Total ore din planul de învățământ	din care: 3.2.1 curs	3.2.2 seminar	28
	din care: 3.2.3 laborator	3.2.3 proiect	
Distribuția fondului de timp			ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe			
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren			
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri			20
Tutoriat			
Examinări			4
Alte activități.....			
3.3 Total ore studiu individual		24	
3.4 Total ore pe semestru		52	
3.5 Numărul de credite		2	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Baza sportivă a Centrului Universitar Nord din Baia Mare
---	--

6. Competențele specifice acumulate

Competențe specifice disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei); <ul style="list-style-type: none"> ○ termeni, denumiri și noțiuni specifice; ○ funcția de sanogeneză a sportului; ○ tehnica și tactica în: fotbal volei tenis de masă, tenis de câmp și badminton; ○ regulamentele simplificate a sporturilor de mai sus; ○ pasul alergător de viteză și semifond.
	<ul style="list-style-type: none"> • Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei) <ul style="list-style-type: none"> a.) importanța sportului în menținerea și întărirea stării de sănătate și în obținerea unui randament crescut în muncă;

<ul style="list-style-type: none"> Instrumental – aplicative (proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare) <ul style="list-style-type: none"> a.) utilizarea în cadrul lecției a unor metode și mijloace atractive în vederea dezvoltării calităților motrice de bază, precum și a capacităților coordinative. Atitudinale (manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane - instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională) <ul style="list-style-type: none"> a.) cultivarea spiritului de lucru în echipă și a celui de învingător.

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

7.2 Obiectivele specifice	<p><i>Obiectivele sunt formulate în termeni de competențe profesionale (cunoștințe, abilități și atitudini, valori).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate; Ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practicarea unor ramuri de sport, Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoorii 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.
---------------------------	--

8. Conținuturi

8. 3 Lucrări practice			
CONȚINUTUL DISCIPLINEI			
Tipul activității	Conținutul	Ore alocate	
practice	Menținerea și perfecționarea unor indici superiori de manifestare a vitezei.	3	
practice	Dezvoltarea capacității generale a organismului la eforturi de lungă durată.	4	
practice	Dezvoltarea rezistenței în regim de efort variat	4	
practice	Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență	4	
practice	Obținerea unor indici superiori de viteză în regim de coordonare, în deprinderile motrice însușite.	3	
practice	Consolidarea și perfecționarea procedeele tehnice de bază în jocurile sportive practicate (preferențial).	4	
practice	Consolidarea și perfecționarea tactici și a regulamentului jocurilor sportive practicate.	4	
practice	Verificarea practică (probe de control).	2	
	Total ore	28	

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.6 Lucrări practice	Bareme minimale	Teste de capacitate fizică	25%
	Fete:12 ; băieți: 15	Abdomene din atârnat la spaliere(genunchii la piept –fete, pichoarele în echer - băieți)	6.25%
	Fete:35 ; băieți: 35	Extensii ale spatelui din culcat facial cu mâinile pe ceafă	6.25%
	Fete:10 ; băieți: 20	Flotări : fetele cu sprijin pe banca de gimnastică, băieții cu sprijin pe sol.	6.25%
	Fete:10 ; băieți: 11	Din stând: 1- sprijin ghemuit; 2- aruncarea picioarelor întinse în spate; 3- revenire în sprijin ghemuit; 4- ridicare în poziția stând	6.25%
10.8 Standard minim de performanță			
Participarea la 20, din 28 ore reprezintă condiție de participare la testele de capacitate fizică și implicit de a obține calificativul de admis (A)			
Calificativul admis (A) = 20 ore + 4 baremele minimale la cele 4 probe de control (fiecare barem neluat, înseamnă efectuarea a 2 ore în plus față de cele 20 ore obligatorii)			
Condiția de obținere a creditelor: Calificativul admis (A)			

Data completării

Semnătura titularului de lucrări practice

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament