

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Facultatea de Inginerie
1.3 Departamentul	Inginerie Electrică, Electronică și Calculatoare
1.4 Domeniul de studii	INGINERIE ELECTRICĂ
1.5 Ciclul de studii	Licență - dual
1.6 Programul de studii / Calificarea	INFORMATICĂ APLICATĂ ÎN INGINERIE ELECTRICĂ
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	105.00

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport III				
2.2 Titularul de curs					
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Lect. Univ. Dr. Cuceu Marinică Dorel, e-mail: domaruco@yahoo.com				
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E
2.7 Regimul disciplinei	Categoriza formativă				DC
	Opționalitate				DFac

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care:	IIS	3.2 Curs		3.3	2	3.3		3.3	
			OE		0	Seminar	0	Laborator		Proiect	
3.4 Număr de ore pe semestru	28	din care:	IIS	3.5 Curs		3.6	28	3.6		3.6	
			OE		0	Seminar	0	Laborator		Proiect	
3.7 Distribuția fondului de timp (ore pe semestru) pentru:									IIS		OE
(a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe											
(b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren											
(c) Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri									20		
(d) Tutoriat											
(e) Examinări									2		
(f) Alte activități:											
Total ore studiu individual (suma (3.7(a)...3.7(f)))						22					
3.8 Total ore pe semestru (3.4+3.7)						50					
3.9 Numărul de credite						2					

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competente	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala de sport a Universității cu dotările aferente

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	1. Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei); a.) termeni, denumiri și noțiuni specifice; b.) funcția de sanogeneză a sportului; c.) tehnica și tactica în: fotbal volei tenis de masă, tenis de câmp și badminton; d.) regulamentele simplificate a sporturilor de mai sus; pasul alergător de viteză și semifond. 2. Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei) a.) importanța sportului în menținerea și întărirea stării de sănătate și în obținerea unui randament crescut în muncă; 3. Instrumental – aplicative (proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare) a.) utilizarea în cadrul lecției a unor metode și mijloace atractive în vederea dezvoltării calităților motrice de bază, precum și a capacităților coordinative.
Competențe transversale	1. 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) a.) cultivarea spiritului de lucru în echipă și a celui de învingător.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Menținerea și întărirea stării de sănătate și în obținerea unui randament crescut în muncă;
7.2 Obiectivele specifice	1. Cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate; 2. Ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practicarea unor ramuri de sport, 3. Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei fizice, psihice și a dezvoltării corporale armonioase, 4. 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, 5. Modelarea stărilor psihocomportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale (fair-play, spiritul de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine etc.); 6. 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, 7. Asigurarea efectelor de compensare asupra activităților intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și oboselii.

8. Conținuturi

8.1 Seminar	Nr. ore	Metode de predare		Observații
Mentținerea și perfecționarea unor indici superiori de manifestare a vitezei.	2			
Mentținerea și perfecționarea unor indici superiori de manifestare a vitezei.	2			
Dezvoltarea capacității generale a organismului la eforturi de lungă durată	2			
Dezvoltarea capacității generale a organismului la eforturi de lungă durată	2			
Dezvoltarea rezistenței în regim de efort variat	2			
Dezvoltarea rezistenței în regim de efort variat	2			
Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență	2			
Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență	2			
Obținerea unor indici superiori de viteză în regim de coordonare, în deprinderile motrice însușite.	2			
Obținerea unor indici superiori de viteză în regim de coordonare, în deprinderile motrice însușite.	2			
Consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice de bază in jocurile sportive practicate (preferențial).	2			
Consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice de bază in jocurile sportive practicate (preferențial).	2			
Consolidarea și perfecționarea tacticii și a regulamentului jocurilor sportive practicate.	2			
Verificarea practică (probe de control).	2			
Bibliografie				
8.2 Seminar / laborator / proiect	Nr. ore IIS	Nr. ore OE	Metode de predare	Observații
Bibliografie				

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului**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	Bareme minimale	Teste de capacitate fizică -probe practice	50% 50%
10.6 Standard minim de performanță Participarea la ore reprezintă condiție de participare la testele de capacitate fizică și implicit de a obține calificativul de admis (A) Calificativul admis (A) = 50% teste de capacitate fizică + 50% prezență la ore: minim 20 din 28 ore Condiția de obținere a creditelor: Calificativul admis (A)			

Data completării:	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
12.02.2025	Curs		
	Aplicații	Lect.univ.dr. Marinică Dorel Cuceu	

Data avizării în Consiliul Departamentului	Director Departament
17.03.2025	Conf.dr.ing. Claudiu LUNG
Data aprobării în Consiliul Facultății	Decan
09.04.2025	Conf.dr.ing. Olivian CHIVER