

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	8

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport I				
2.2 Titularul de curs					
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Petrovan Mihaela -				
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	A/R
2.7 Regimul disciplinei	Categorica formativă				DC
	Opționalitate				DI

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care:	IIS	3.2 Curs	0	3.3 Seminar	2	3.3 Laborator	0	3.3 Proiect	0
			OE		0		0		0		0
3.4 Număr de ore pe semestru	28	din care:	IIS	3.5 Curs	0	3.6 Seminar	28	3.6 Laborator	0	3.6 Proiect	0
			OE		0		0		0		0
3.7 Distribuția fondului de timp (ore pe semestru) pentru:									IIS	OE	
(a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe									10		
(b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren									6		
(c) Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri									4		
(d) Tutoriat											
(e) Examinări									2		
(f) Alte activități:											
Total ore studiu individual (suma (3.7(a)...3.7(f)))						22		22			
3.8 Total ore pe semestru (3.4+3.7)						50		50			
3.9 Numărul de credite						2		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	

6.a. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	AC15. Gestionează dezvoltarea profesională personală.
Competențe transversale	

6.b. Rezultatele așteptate ale învățării

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului. Colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.
Responsabilitate și autonomie:	Studentul/Absolventul: Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului. Realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	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 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.
7.2 Obiectivele specifice	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

8.1 Curs	Nr. ore		Metode de predare	Observații
Bibliografie				
8.2 Seminar / laborator / proiect	Nr. ore IIS	Nr. ore OE	Metode de predare	Observații
1. Menținerea și perfecționarea unor indici superiori de manifestare a vitezei.	4		Activități practice	
2. Dezvoltarea capacității generale a organismului la eforturi de lungă durată.	4			
Dezvoltarea rezistenței în regim de efort variat	4			
Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență	4			
Obținerea unor indici superiori de viteză în regim de coordonare, în deprinderile motrice însușite.	4			
Consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice de bază in jocurile sportive practicate (preferențial).	4			
Consolidarea și perfecționarea tactici și a regulamentului jocurilor sportive practicate.	2			
Verificarea practică (norme de control).	2			
Bibliografie				
1. Mircea, Popescu, (1995) - Educația fizică și pregătirea studenților,E.D.P,RA-București,.				
2. Octavian,Bănățean, - Pregătirea fizică a studenților, Ed.Stadion,1972., București				
3. Virgil,Ttudor., Bota Aura (2004) - Teoria educației fizice și sportului, Curs A.N.E.F.S., București;				
4. Stănescu, Monica. (2002) – Metodica educației fizice, Note de curs, A.N.E.F.S., București;				

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	Prezența la orele de seminar. Teste de capacitate fizică	Verificare pe parcurs.	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: Condiția de obținere a creditelor: Calificativul admis (A).			

Data completării: 12.02.2025	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
	Curs		
	Aplicații	Petrovan Mihaela	

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