

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Facultatea de Autovehicule Rutiere, Mecatronică și Mecanică
1.3 Departamentul	Inginerie Mecanică
1.4 Domeniul de studii	Inginerie Mecanică
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Inginerie Mecanica Dual (la Alba Iulia)
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	9.00

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	Asistent Ilie Dănuț Popa – Ilie.Popa@mdm.utcluj.ro				
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	V
2.7 Regimul disciplinei	Categoría 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	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	0	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									-	0	
(b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren									-	0	
(c) Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri									-	0	
(d) Tutoriat									-	0	
(e) Examinări									10	0	
(f) Alte activități:									12	0	
Total ore studiu individual (suma (3.7(a)...3.7(f)))						22		22		0	
3.8 Total ore pe semestru (3.4+3.7)						50		50		0	
3.9 Numărul de credite						2		2		0	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competente	Apt fizic; aptitudini necesare; cunoștințe, priceperi și deprinderi acumulate în clasele I-XII

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	-
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala de sport de la Colegiul Tehnic Alexandru Domșa, Alba Iulia

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	Cunoștințe teoretice, (Ce trebuie să cunoască)	- cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice - mijloace și metode pentru dezvoltarea fizică armonioasă și echilibrată - fair-play în sport și activitatea socială
	Deprinderi dobândite: (Ce știe să facă)	Capacitatea și obișnuința de practicare independentă a activităților corporale în scop formativ, compensatoriu și recreativ: – formativ, prin menținerea sănătății, a dezvoltării fizice armonioase și a rezistenței organismului, pentru combaterea sedentarismului; – compensatoriu, pentru atenuarea stresului creat de obligațiile profesionale, refacerea organismului după efort fizic sau intelectual – Deprinderi pentru dobândirea vigoriei și rezistenței fizice – Organizarea și conducerea unui colectiv
	Abilități dobândite: (Ce instrumente știe să mănuiască)	– Aplicabilitatea în viața cotidiană și în viitoarea practică profesională a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor a activităților corporale; – Îmbunătățirea însușirilor psihice: imaginație, anticipație, sesizare, acționare oportună și eficientă, independență responsabilă, altruism. – Organizarea și conducerea unui colectiv
Competențe transversale	– Identificarea obiectivelor de realizare, a resurselor disponibile, condițiilor de finalizare a acestora. – Realizarea de proiecte sub coordonare, în condiții de aplicare a normelor deontologice, precum și de securitate și sănătate în munca. – Lucrul în echipă.	

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Mentținerea sănătății, a dezvoltării fizice armonioase și a rezistenței organismului, pentru combaterea sedentarismului
7.2 Obiectivele specifice	Deprinderi pentru dobândirea vigoriei și rezistenței fizice

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.	– Informarea studenților privind cerințele disciplinei. – Testarea nivelului capacității fizice a studenților. – Reacomodarea studenților cu efortul fizic.	2	0	ONSITE	
2.	a) Exerciții, ștafete și jocuri de acomodare cu mingea. b) Însușirea elementelor tehnice fără minge. c) Acomodarea cu apa. d) Învățarea prizei corecte. e) Poziții fundamentale, așezarea și mișcarea în teren, rotarea.	2	0		

	f) Maximizarea potențialului bio-motric existent				
3.	a) Driblingul; regula pașilor. b) Învățarea lovirii mingii cu vârful și latul piciorului. c) Obișnuirea cu poziția orizontală în apă. d) Învățarea poziției de bază. e) Pasarea mingii de sus cu două mâini. f) Adaptarea activității sportive în scop recreativ - îmbunătățirea tonusului picioare, fese, brațe, spate	2	0		
4.	a) Oprirea. Pivotul. Aruncări la coș de pe loc și din dribling. b) Învățarea lovirii mingii cu ristul (interior, plin, exterior). c) Învățarea respirației în apă. d) Învățarea deplasărilor specifice. e) Preluare de minge aruncată (gen serviciu). f) Exerciții complexe, pentru realizarea unui echilibru temeinic privind consumul și aportul de oxigen în organism	2	0		
5.	a) Poziția fundamentală. Deplasările. b) Învățarea lovirii mingii cu genunchiul și călcâiul. c) Învățarea plutirii pe apă. d) Învățarea jocului de mijloc cu fordhandul. e) Învățarea serviciului de sus din față (distanța 4 – 5 m). f) Adaptarea activității sportive în scop recreativ - îmbunătățirea tonusului muscular picioare, brațe, spate	2	0		
6.	a) Schimbări de direcție cu și fără minge. b) Învățarea lovirii mingii cu capul. c) Învățarea alunecării în apă. d) Învățarea jocului de mijloc simplu cu reverul. e) Joc fără minge cu simularea elementelor învățate. f) Exerciții complexe, pentru realizarea unui echilibru temeinic privind consumul și aportul de oxigen în organism	2	0		
7.	a) Structuri tehnice complexe: dribling, oprire, pivot, pasă. b) Învățarea procedeeleor de conducere a mingii. c) Învățarea plutirii și alunecării pe spate. d) Învățarea jocului de mijloc tăiat cu fordhandul. e) Preluarea din serviciu cu două mâini de sus. f) Exerciții de tip stretching –active sau pasive, efectuate individual sau pe perechi, executate pe sol sau cu sprijin la perete.	2	0		
8.	a) Relația 1x1(marcaj/demarcaj). b) Învățarea preluărilor(amortizare, ricoșare, contralovire). c) Învățarea mișcării picioarelor la craul pe piept. d) Învățarea jocului de mijloc, tăiat cu reverul. e) Organizarea celor 3 lovituri, preluare de sus.	2	0		

	f) Exerciții de tip stretching –active sau pasive, efectuate individual sau pe perechi, executate pe sol sau cu sprijin la perete .				
9.	a) Aruncările la coș din săritură. b) Învățarea mișcărilor înșelătoare. c) Învățarea mișcării picioarelor concomitent cu respirația. d) Învățarea jocului de mijloc cu semi-zbor cu fordhandul. e) Ridicarea înaltă pentru atac din zonele 3 și 4. f) Exerciții de yoga, stretching, automasaj	2	0		
10.	a) Jocuri cu temă: perfecționarea paselor. b) Învățarea repunerilor mingii în joc. c) Învățarea mișcării brațelor. d) Învățarea jocului de mijloc din semi-zbor cu reverul. e) Lovitura de atac pe direcția elanului din zona 4. f) Efectuarea ritmica a respirației în paralel cu mișcările efectuate	2	0		
11.	a) Relația 1x1 (depășirea). b) Învățarea deposedărilor adversarului de minge. c) Coordonarea mișcării brațelor și picioarelor. d) Învățarea serviciului simplu cu fordhandul. e) Joc 6x6 cu reguli simplificate. f) Păstrarea principiului elongației de stretching	2	0		
12.	a) Structuri tehnice complexe: prindere, dribling, oprire. b) Învățarea procedeele tehnice ale portarului. c) Înot craul pe distanța 25-50 metri. d) Învățarea serviciului simplu cu reverul. e) Învățarea loviturii de atac din zona 2. f) Lucru “non-stop” fără timpi morți, cu respirația corectă pentru optimizarea rezistenței organismului	2	0		
13.	a) Dribling cu diferite procedee: schimb de direcție, pasă. b) Învățarea manevrelor practice la lovituri libere. c) Învățarea startului și întoarcerea pe o parte la craul. d) Învățarea preluării serviciului simplu. e) Ridicarea pentru atac din zonele 2 și 3 (înalt, mediu, înainte). f) Exerciții de stepere “aerobic steps”	2	0		
14.	a) Protejarea mingii. b) Învățarea demarcajului, pătrunderii, depășirii. c) Învățarea mișcării picioarelor la stilul bras. d) Învățarea contrelor forthand în linie. e) Preluarea mingii de jos cu două mâini. f) Exercițiile speciale, profilactice, pentru formarea ținutei corecte, cat si pentru combaterea diverselor atitudini vicioase ale coloanei vertebrale: cifoza, scolioza, lordoza, precum si a spondilozei si varicelor, toate in forme incipiente.	2	0		

Bibliografie:

1. Curs de Educație fizică – Litografiat UTC-N

2. Dezvoltare fizică generală pentru studenți – UTC-N
3. Cultură fizică pentru tineret – UT.PRESS

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

Competențele achiziționate vor fi necesare angajaților care-și desfășoară activitatea în domeniul execuției

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	Scuțiți medical: Minim 10 prezente si susținerea Referatului.	Frecventa la ore. Tema pentru referat se stabilește împreună cu cadrul didactic de la ora. Prezentarea referatului.	100%
	Minim 10 prezente si susținerea probei de control	Frecventa la ore si susținerea probei de control, urmărind progresul fiecărui student. Proba de control- Traseu utilitar aplicativ intr-un anumit interval de timp.	100%
10.6 Standard minim de performanță: Frecvența min. 80 % și Referat pentru cei scuțiți medical, iar cei ați din punct de vedere fizic vor susține proba de control			

Data completării:	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
16.01.2025	Curs	-	
	Seminar	As. Drd. Ilie Dănuț Popa	

Data avizării in Consiliul Departamentului I.M.	Director Departament I.M. Prof. dr. ing. Cristian Dudescu

Data aprobării în Consiliul Facultății ARMM	Decan Facultate ARMM, Prof. dr. ing. Nicolae Filip
