

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TEHNICĂ DIN CLUJ-NAPOCA
1.2 Facultatea	Autovehicule Rutiere, Mecatronică și Mecanică
1.3 Departamentul	Mecatronică și Dinamica Mașinilor
1.4 Domeniul de studii	Inginerie mecanica -
1.5 Ciclul de studii	licenta
1.6 Programul de studii / Calificarea	Mecanica Fina și Nanotehnologii-lic.
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	9/18

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport I/II				
2.2 Titularul de curs	-				
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	RUSU ALINA CRISTINA				
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1/2	2.6 Tipul de evaluare	Verificare A/R
2.7 Regimul disciplinei	Categoría formativă				DC
	Opționalitate				DI

3. Timpul total estimate

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care:	3.2 Curs	0	3.3 Seminar	2	3.3 Laborator	0	3.3 Proiect	0
3.4 Număr de ore pe semestru	28	din care:	3.5 Curs	0	3.6 Seminar	28	3.6 Laborator	0	3.6 Proiect	0
3.7 Distribuția fondului de timp (ore pe semestru) pentru:										
(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										
(d) Tutorat										
(e) Examinări										10
(f) Alte activități:										12
3.8 Total ore studiu individual (suma (3.7(a))...3.7(f))							22			
3.9 Total ore pe semestru (3.4+3.8)							50			
3.10 Numărul de credite							2			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	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	<p>Participativ.</p> <p>Existența bazei materiale - terenuri de jocuri sportive, instalații și materiale sportive.</p> <p>Echipament sportiv adecvat.</p> <p>Nu vor părăsi terenul sau sala de sport fără acordul profesorului.</p> <p>Nu va fi tolerată întârzierea studenților.</p>
-----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului;
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrarea abilităților de lucru în echipă; asimilarea tehnicilor de lucru în grup și de asumare de roluri specifice în cadrul muncii în echipă; • Cultivarea unui climat de colaborare, cooperare și înțelegere față de toți membrii grupului; • Manifestarea unei atitudini de respect față de liderii grupului; • Manifestarea inițiativei în organizarea și dirijarea diferitelor activități cu caracter specific; • Cunoașterea și respectarea regulilor de bază necesare organizării și desfășurării activităților specifice specializării; • asumarea răspunderii individuale față de îndeplinirea sarcinilor trasate anterior

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice generale și specifice
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Optimizarea nivelului individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare. • Îmbogățirea fondului de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate • Îmbunătățirea stării generale de sănătate, atingerea unor indicatori funcționali normali. • Asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase, prin acționarea constantă asupra proporționalității grupelor musculare, prevenirea instalării atitudinilor deficiente și corectarea deficiențelor fizice semnalate la nivelul segmentelor și coloanei vertebrale. • Formarea și asimilarea terminologiei sportive minimale, referitoare la: noțiuni de regulament, metode de pregătire utilizate, parametrii, dozarea, igiena, fiziologia efortului fizic, planificarea și efectele diferitelor exerciții asupra organismului, noțiuni de tactică, etc • Includerea unui număr cât mai mare de studenți în practicarea organizată a diferitelor ramuri de sport, mai ales în afara orarului universitar. • Instalarea efectelor cu caracter compensatoriu, în vederea limitării stărilor de suprasolicitare psihică, induse de volumul de efort preponderent intelectual al specializării.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
-	-	-	-

8.2 Seminar / laborator / proiect			
1.Prezentarea obiectivelor disciplinei, obligațiile, studenților,modalități de notare.	2	Explicatie , exersare	
2.Adaptarea organismului la efort . Dezvoltarea vitezei de reacție la stimuli auditivi vizuali. Educarea forței dinamice la nivelul membrelor superioare, inferioare, abdomenului și trunchiului prin metoda lucrului în circuit si prin lucrul pe ateliere.	4	Explicatie , exersare	
3.Consolidarea elementelor si procedeele tehnice din jocuri sportive . Notiuni de regulament în vederea organizării de activități și practică de agrement. Joc bilateral.	4	Explicatie , exersare	
4.Aplicarea de exerciții fizice din atletism prin educarea rezistenței aerobe și mixte prin metoda eforturilor uniforme și variabile în vederea creșterii funcției cardiorespiratorie.	4	Explicatie , exersare	
5.Formarea de deprinderi motrice caracteristice jocurilor sportive. Joc bilateral.	4	Explicatie , exersare	
6.Dezvoltarea elementelor capacității coordinative ritm,precizie, echilibru static și dinamic,orientare spațio-temporală, combinarea mișcărilor	4	Explicatie , exersare	
7.Pregătirea probelor și normelor de control.	4		
8.Sustinerea probei de control.	4		
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

- Impactul disciplinei se manifestă prin formarea obișnuinței de lucru organizat, individual sau în echipă, depășirea diferitelor bariere de ordin fizic sau mintal în vederea creșterii capacității generale fizice a organismului pentru sănătate.

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	Scutiți medical: Minim 10 prezente si sustinerea referatului.	Tema pentru referat se stabileste impreuna cu cadrul didactic de la ora.	100%

		Frecventa la ore si prezentarea referatului.	
	Minim 10 prezente si sustinerea probei de control	Frecventa la ore si sustinerea probei de control, urmarind progresul fiecarui student. Proba de control- Traseu utilitar aplicativ intr-un anumit interval de timp.	

10.6 Standard minim de performanță:

- Standarde minimale aferente componentelor capacității motrice testate. Rata de progres. Conduita la activități să fie de un nivel academic

Data completării:	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
23.05.2024	Curs		
	Aplicații	RUSU ALINA CRISTINA	

Data avizării în Consiliul Departamentului de Mecatronica si dinamica masinilor	Director Departament prof. dr. ing. Mircea BARA
_____ 31.05.2024 _____	
Data aprobării în Consiliul Facultății de Autovehicule Rutiere, Mecatronică si Mecanică	Decan prof. dr. ing. Nicolae FILIP
