FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Autovehicule Rutiere Mecatronica si Mecanica
1.3 Departamentul	Mecatronica si Dinamica Maşinilor
1.4 Domeniul de studii	Mecatronică și Robotică
1.5 Ciclul de studii	Licenţă
1.6 Programul de studii	Mecatronică/Mecatronică
1.7 Forma de învățământ	IF – învăţământ cu frecvenţă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educatie fizica si sport I								Codul disciplinei		9	
2.2 Titularul de curs												
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect / practică	*Conf.Dr. Alina Rusu - alina.rusu@mdm.utcluj.ro* *Conf. Dr. Mihai Olanescu - mihai.olanescu@mdm.utcluj.ro* *Conf. Dr. Vlad Grosu - vlad.grosu@mdm.utcluj.ro* *S.L. Dr. Radu Sabau - radu.sabau@mdm.utcluj.ro* *As. Dr. Adrian Suciu - adrian.suciu@mdm.utcluj.ro* *As.Drd. Popa Ilie Danut - Ilie.Popa@mdm.utcluj.ro>*											
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul		1/2	2.6 Tipul de evaluare							A/R
2.7 Regimul disciplinei	Categoria formativă											DC
	Opționalitate											DOB

3. Timpul total estimat

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	3.3 Practică	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	3.3 Practică	0

3.7 Distribuția fondului de timp (ore pe semestru) pentru studiu individual și evaluare:	
(a) Evaluare	4
(b) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	
(c) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren	
(d) Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	
(e) Tutoriat	
(f) Alte activități	12
3.8 Total ore studiu individual și evaluare (suma (3.7(a)...3.7(f))	36
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; cunoştiinţe, priceperi şi deprinderi motrice 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	Participativ. Existenţa bazei materiale - terenuri de jocuri sportive, instalaţii si materiale sportive. Echipament sportiv adecvat. Nu vor părăsi terenul sau sala de sport fără acordul profesorului. Nu va fi tolerată întârzierea studenților.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	• Cunoasterea, întelegerea conceptelor, teoriilor si metodelor de baza ale domeniului si ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvata în comunicarea profesionala; • Utilizarea cunostintelor de baza pentru explicarea si interpretarea unor variate tipuri de concepte, situatii, procese, proiecte etc. asociate domeniului;
Competențe transversale	• Demonstrarea abilităţilor de lucru în echipă; asimilarea tehnicilor de conlucrare în grup şi de asumare de roluri specifice în cadrul muncii în echipă; • Cultivarea unui climat de colaborare, cooperare şi înţelegere faţă de toţi membrii grupului; • Manifestarea unei atitudini de respect faţă de liderii grupului; • Manifestarea iniţiativei în organizarea şi dirijarea diferitelor activităţi cu caracter specific; • Cunoaşterea şi respectarea regulilor de bază necesare organizării şi desfăşurării activităţilor specifice specializării; • asumarea răspunderii individuale faţă de îndeplinirea sarcinilor trasate anterior

7. Rezultatele așteptate ale învățării

Cunoștințe	• Studentul are cunoștințe de a identifica, formula, demonstra și explica probleme specifice domeniului educație fizică. • Studentul explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale. • Studentul cunoaște principiile de bază ale educației fizice și sportului. • Studentul înțelege rolul mișcării în menținerea sănătății și prevenirea afecțiunilor posturale. • Studentul cunoaște exercițiile fizice și sporturile care contribuie la dezvoltarea armonioasă și la întreținerea condiției fizice. • Studentul dobândește noțiuni de igienă, refacere și relaxare a organismului după efort. • Studentul înțelege valorile morale și culturale asociate educației fizice și sportive

Abilități	• Studentul estimează, este riguros, eficient și responsabil în muncă, punctual, asumându-și răspunderea pentru rezultatele activității profesionale, creative, are bun simț și rezolvă cu facilitate problemele. • Studentul este capabil să recepteze și să înțeleagă mesajele transmise oral, educându-și trăsăturilor pozitive de caracter, a calităţilor morale şi de voinţă care să ajute la o rapidă integrare socioprofesională. • Studentul dezvoltă și perfecționează calitățile motrice de bază (viteză, forță, îndemânare, rezistență). • Studentul dezvoltă și perfecționează calitățile motrice specifice gimnasticii (orientare în spațiu, detentă, suplețe, curaj). • Studentul descrie, explică și demonstrează elementele specifice educației fizice și sportului. • Studentul aplică programe de întreținere, condiție fizică, refacere și relaxare. • Studentul creează și adaptează exerciții fizice în funcție de obiective educative și nevoile individuale.
Responsabilitate și autonomie	• Studentul este capabil să aplice tehnicile de interrelaționare în cadrul unei echipe, amplificarea și cizelarea capacităților empatice de comunicare interpersonală și de asumare a unor atribuții specifice în desfășurarea activității de grup în vederea tratării/rezolvării de conflicte individuale/de grup, precum și gestionarea optimă a timpului. • Studentul își asumă responsabilitatea pentru menținerea propriei stări de sănătate și condiții fizice. • Studentul respectă normele de siguranță, etică și fair-play în activitățile sportive. • Studentul valorifică educația fizică pentru a promova un stil de viață activ și sănătos. • Studentul contribuie la buna desfășurare a activităților de grup prin cooperare și sprijin reciproc. • Studentul își organizează individual programele de antrenament și refacere. • Studentul manifestă inițiativă în alegerea exercițiilor și a activităților sportive potrivite. • Studentul aplică poziții ergonomice și atitudini posturale corecte în activitățile fizice și profesionale. • Studentul integrează exercițiile fizice în rutina personală pentru a susține sănătatea pe termen lung.

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

8.1 Obiectivul general al disciplinei	• Perfecţionarea dezvoltării fizice şi a capacităţii motrice generale şi specifice
8.2 Obiectivele specifice	• Optimizarea nivelului individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare. • Îmbogaţirea fondului de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate şi aplicarea acestora cu randament superior în intreceri şi concursuri organizate. • Îmbunătăţirea stării generale de sanătate, atingerea unor indicatori funcţionali normali. • Asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase, prin acţionarea constantă asupra proporţionalităţii grupelor musculare, prevenirea instalării atitudinilor deficiente şi corectarea deficienţelor fizice semnalate la nivelul segmentelor şi coloanei vertebrale. • Formarea şi asimilarea terminologiei sportive minimale, referitoare la: noţiuni de regulament, metode de pregătire utilizate, parametrii, dozarea, igiena, fiziologia efortului fizic,

	planificarea şi efectele diferitelor exerciţii asupra organismului, noţiuni de tactică, etc • Includerea unui număr cît mai mare de studenţi în practicarea organizată a diferitelor ramuri de sport, mai ales în afara orarului universitar. • Instalarea efectelor cu caracter compensatoriu, în vederea limitării starilor de suprasolicitare psihică, induse de volumul de efort preponderent intelectual al specializării.

9. Conținuturi

9.1 Curs	**Nr. ore**	**Metode de predare**	**Observații**
Bibliografie			

9.2 Seminar / laborator / proiect / practică	**Nr. ore**	**Metode de predare**	**Observații**
1. Prezentarea obiectivelor disciplinei, obligaţiile, studenţilor,modalităţi de notare.	2	Explicatie, exersare	
2. Adaptarea organismului la efort. Dezvoltarea vitezei de reacţie la stimuli auditivi vizuali. Educarea forţei dinamice la nivelul membrelor superioare, inferioare, abdomenului şi trunchiului prin metoda lucrului în circuit si prin lucrul pe ateliere.	4		
3. Consolidarea elementelor si procedeelor tehnice din jocuri sportive. Notiuni de regulament în vederea organizării de activităţi şi practică de agrement. Joc bilateral	4		
4. Aplicarea de exerciții fizice din atletism prin educarea rezistenţei aerobe şi mixte prin metoda eforturilor uniforme şi variabile în vederea creșterii funcției cardiorespiratorie.	4		
5. Formarea de deprinderi motrice caracteristice jocurilor sportive. Joc bilateral.	6		
6. Dezvoltarea elementelor capacităţii coordinative: ritm,precizie, echilibru static şi dinamic, orientare spaţio-temporală, combinarea mişcărilor	4		
7. Sustinerea probei de control.	4		
Bibliografie 1.Curs de Educaţie fizică – Litografiat UTC-N			

9.2 Seminar / laborator / proiect / practică	Nr. ore	Metode de predare	Observații
2.Dezvoltare fizică generală pentru studenţi – UTC-N 3.Cultură fizică pentru tineret – UT.PRESS			

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

• Impactul disciplinei se manifestă prin formarea obişnuinţei de lucru organizat, individual sau în echipă, depășirea diferitelor bariere de ordin fizic sau mental în vederea creşterii capacităţii generale fizice a organismului pentru sănătate.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare (și forma evaluare: continuă/sumativă)	11.3 Pondere din nota finală
11.4 Curs			
11.5 Seminar/Laborator /Proiect / practică	*Scutiți medical:* *Minim 10 prezente si sustinerea referatului* *Minim 10 prezente si sustinerea probei de control*	Tema pentru referat se stabileste impreuna cu cadrul didactic de la ora. Frecventa la ore si prezentarea referatului. Frecventa la ore si sustinerea probei de control, urmarind progresul fiecarui student. Proba de control- Traseu utilitar aplicativ intr-un anumit interval de timp.	100%
11.6 Standard minim de performanță • Standarde minimale aferente componentelor capacităţii motrice testate. Rata de progres. Conduita la activităţi.			

Data completării:	Titulari	grad didactic, titlu Prenume NUME	Semnătura
27.04.2026	Curs		
	Aplicații		

Data avizării în Consiliul Departamentului MDM 28.05.2026	Director Departament MDM Prof. dr. ing. Mircea BARA
Data aprobării în Consiliul Facultății ARMM 16.09.2026	Decan, Prof.dr.ing. NICOLAE FILIP