

## 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	Inginerie Mecanica
1.4 Domeniul de studii	Inginerie Mecanica
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sisteme si Echipamente Termice Alba Iulia
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	18.00

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>Educatie fizica si sport II</b>				
2.2 Titularul de curs	-				
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Asistent drd. Ilie Dănuț Popa , <a href="mailto:popa_iliuta@yahoo.com">popa_iliuta@yahoo.com</a>				
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	V
2.7 Regimul disciplinei	Categororia formativă				DC
	Opționalitate				DI

### 3. Timpul total estimate

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care:	3.2 Curs	-	3.3 Seminar	2	3.3 Laborator	-	3.3 Proiect	-
3.4 Număr de ore pe semestru	28	din care:	3.5 Curs	-	3.6 Seminar	28	3.6 Laborator	-	3.6 Proiect	-
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) Tutoriat										-
(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	Educație fizica si sport I
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	Sala de sport de la Casa de Cultura a Sindicatelor 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 stressului 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 muncă	

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Menținerea unui echilibru fizic adecvat
7.2 Obiectivele specifice	Aplicabilitatea în viața cotidiană și în viitoarea practică profesională a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor a activităților corporale

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
-			
Bibliografie			
-			
8.2 Seminar	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>Temele lecțiilor</b>			
1. Informarea studenților privind cerințele disciplinei. - Testarea nivelului capacității fizice a studenților. - Reacomodarea studenților cu efortul fizic.	2		
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. f. Maximizarea potențialului bio-motric existent	2		
3. a. Driblingul; regula pașilor. b. Învățarea lovirii mingii cu vârful și latul piciorului.	2		

<ul style="list-style-type: none"> <li>c. Obișnuirea cu poziția orizontală în apă.</li> <li>d. Învățarea poziției de bază.</li> <li>e. Pasarea mingii de sus cu două mâini.</li> <li>f. Adaptarea activității sportive în scop recreativ - imbunatatirea tonusului picioare, fese, brate, spate</li> </ul>			
<p>4. a. Oprirea. Pivotal. Aruncări la coș de pe loc și din dribling.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>b. Învățarea lovirii mingii cu ristul (interior, plin, exterior).</li> <li>c. Învățarea respirației în apă.</li> <li>d. Învățarea deplasărilor specifice.</li> <li>e. Preluare de minge aruncată (gen serviciu).</li> <li>f. Exerciții complexe, pentru realizarea unui echilibru temeinic privind consumul și aportul de oxigen în organism</li> </ul>	2		
<p>5. a. Poziția fundamentală. Deplasările.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>b. Învățarea lovirii mingii cu genunchiul și călcâiul.</li> <li>c. Învățarea plutirii pe apă.</li> <li>d. Învățarea jocului de mijloc cu fordhandul.</li> <li>e. Învățarea serviciului de sus din față (distanța 4 – 5 m).</li> <li>f. Adaptarea activității sportive în scop recreativ - imbunatatirea tonusului picioare, fese brate, spate</li> </ul>	2		
<p>6. a. Schimbări de direcție cu și fără minge.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>b. Învățarea lovirii mingii cu capul.</li> <li>c. Învățarea alunecării în apă.</li> <li>d. Învățarea jocului de mijloc simplu cu reverul.</li> <li>e. Joc fără minge cu simularea elementelor învățate.</li> <li>f. Exerciții complexe, pentru realizarea unui echilibru temeinic privind consumul și aportul de oxigen în organism</li> </ul>	2		
<p>7. a. Structuri tehnice complexe: dribling, oprire, pivot, pasă.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>b. Învățarea procedeelelor de conducere a mingii.</li> <li>c. Învățarea plutirii și alunecării pe spate.</li> <li>d. Învățarea jocului de mijloc tăiat cu fordhandul.</li> <li>e. Preluarea din serviciu cu două mâini de sus.</li> <li>f. Exerciții de tip stretching –active sau pasive, efectuate individual sau pe perechi, executate pe sol sau cu sprijin la perete.</li> </ul>	2		
<p>8. a. Relația 1x1(marcaj/demarcaj).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>b. Învățarea preluărilor(amortizare, ricoșare, contralovire).</li> <li>c. Învățarea mișcării picioarelor la craul pe piept.</li> <li>d. Învățarea jocului de mijloc, tăiat cu reverul.</li> <li>e. Organizarea celor 3 lovituri, preluare de sus.</li> <li>f. Exerciții de tip stretching –active sau pasive, efectuate individual sau pe perechi, executate pe sol sau cu sprijin la perete .</li> </ul>	2		
<p>9. a. Aruncările la coș din săritură.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>b. Învățarea mișcărilor înșelătoare.</li> <li>c. Învățarea mișcării picioarelor concomitent cu respirația.</li> <li>d. Învățarea jocului de mijloc cu semi-zbor cu fordhandul.</li> <li>e. Ridicarea înaltă pentru atac din zonele 3 și 4.</li> <li>f. Exerciții de yoga, stretching, automasaj</li> </ul>	2		
<p>10. a. Jocuri cu temă: perfecționarea paselor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>b. Învățarea repunerii mingii în joc.</li> <li>c. Învățarea mișcării brațelor.</li> </ul>	2		

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			
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. Pastrarea principiului elongatiei de stretching	2		
12. a. Structuri tehnice complexe: prindere, dribling, oprire. b. Învățarea procedeelor tehnice ale portarului. Înot craul pe distanța 25-50 metri. c. Învățarea serviciului simplu cu reverul. e. Învățarea loviturii de atac din zona 2. f. Lucru “non-stop” fara timpi morti, cu respirația corectă pentru optimizarea rezistenței organismului	2		
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		
14. a. Protejarea mingii. b. Învățarea demarajului, pătrunderii, depășirii. c. Învățarea mișcării picioarelor la stilul bras. d. Învățarea contrelor forthead în linie. e. Preluarea mingii de jos cu două mâini. f. Exercițiile speciale, profilactice, pentru formarea tinutei corecte, cat și pentru combaterea diverselor atitudinilor vicioase ale coloanei vertebrale: cifoza, scolioza, lordoza, precum și a spondilozei și varicelor, toate în forme incipiente.	2		
<p>Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Curs de Educație fizică – Litografiat UTC-N</li> <li>2. Dezvoltare fizică generală pentru studenți – UTC-N</li> <li>3. Cultură fizică pentru tineret – UT.PRESS</li> <li>4.</li> </ol>			

**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	Scutiți medical: Minim 10 prezente si susținerea referatului.	Frecventa la ore. Tema pentru referat se stabileste impreuna 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 Prezenta 80 %, Referat min. 5			

Data completării:	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
20.06.2023	Curs	-	
	Aplicații	Asistent drd. Ilie Dănuț Popa	

Data avizării în Consiliul Departamentului IM, 23.06.2023	Director Departament IM, Prof. dr. ing. Dan Opruța
Data aprobării în Consiliul Facultății ARMM,	Decan ARMM, Prof. dr. ing. Nicolae Filip