

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TEHNICĂ DIN CLUJ-NAPOCA
1.2 Facultatea	Facultatea de Inginerie Electrică
1.3 Departamentul	Mecatronica si Dinamica Mașinilor
1.4 Domeniul de studii	Inginerie Electrică / Inginerie Energetică/Stiințe ingineresti aplicate
1.5 Ciclul de studii	licenta
1.6 Programul de studii / Calificarea	Electromecanică
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport II		Codul disciplinei	16.00	
2.2 Titularul de curs					
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect / practică	Grosu Vlad Teodor				
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	A/R
2.7 Regimul disciplinei	Categorica formativă			DC	
	Opționalitate			DOB	

### 3. Timpul total estimate

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care:	3.2 Curs	0	3.3 Seminar	1	3.3 Laborator	0	3.3 Proiect	0
3.4 Număr de ore pe semestru	14	din care:	3.5 Curs	0	3.6 Seminar	14	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										5
(f) Alte activități:										6
3.8 Total ore studiu individual (suma (3.7(a))...3.7(f))					11					
3.9 Total ore pe semestru (3.4+3.8)					25					
3.10 Numărul de credite					1					

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

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

Cunoștințe	Studentul/absolventul cunoaște principiile dezvoltării fizice și ale capacităților <b>motorii</b> generale și specifice, precum și noțiunile de bază privind regulamentul, metodele de pregătire, parametrii și dozarea efortului fizic.
Abilități	Studentul/absolventul analizează și optimizează nivelul individual de pregătire fizică, identificând și corectând deficiențele <b>de mișcare</b> . Acesta dezvoltă și aplică deprinderi <b>motorii</b> specifice diferitelor ramuri de sport, valorificându-le în cadrul întrecerilor și concursurilor organizate. Totodată, studentul asigură dezvoltarea fizică armonioasă prin exerciții adecvate, contribuind la îmbunătățirea stării generale de sănătate, la atingerea unor indicatori funcționali normali și la corectarea dezechilibrelor fizice ale aparatului locomotor.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/absolventul aplică în mod autonom programe de exerciții fizice pentru menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate și a echilibrului funcțional. Acesta participă activ la practicarea organizată a diferitelor ramuri sportive, inclusiv în afara cadrului universitar, și utilizează activitatea fizică drept mijloc de compensare a solicitărilor psihice generate de efortul intelectual, contribuind la prevenirea suprasolicitării și la menținerea unui stil de viață sănătos.

## 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	Conversatia , explicatia , demonstratia	
2.Adaptarea organismului la efort . Dezvoltarea vitezei de reacție la stimuli auditivi vizuali. Educarea forței dinamice la nivelul membrelor superioare, inferioare, abdomenului și trunchiului	2	Conversatia ,explicatia , demonstratia.	

prin metoda lucrului în circuit și prin lucrul pe ateliere.			
3.Consolidarea elementelor și procedeele tehnice din jocurile sportive preferate. Notiuni de regulament în vederea organizării de activități și practică de agrement. Joc bilateral .	2	Lucru în grup, Demostrație.	
4.Aplicarea de exerciții fizice din atletism prin educarea rezistenței aerobe și mixte prin metoda eforturilor uniforme și variabile în vederea creșterii funcției cardiorespiratorie.	2	Conversația ,explicatia , demonstratia.	
5.Formarea de deprinderi motrice caracteristice jocurilor sportive. Joc bilateral .	2	Conversația ,explicatia , demonstratia.	
6.Dezvoltarea elementelor capacității coordinative ritm,precizie, echilibru static și dinamic,orientare spațio-temporală, combinarea mișcărilor	2	Conversația ,explicatia , demonstratia.	
7.Pregătirea probelor și normelor de control.	1		
8.Sustinerea probei de control.	1		
<b>Bibliografie</b> 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	Scuțiți medical: Minim 10 prezente și susținerea referatului.	Tema pentru referat se stabilește împreună cu cadrul didactic de la ora. Frecvența la ore și prezentarea referatului.	100%
	Minim 10 prezente și susținerea probei de control	Frecvența la ore și susținerea probei de control, urmărind progresul fiecărui student.  Proba de control- Traseu utilitar aplicativ într-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

<b>Data completării:</b>	<b>Titulari</b>	<b>Titlu Prenume NUME</b>	<b>Semnătura</b>
Mai 2025	Curs		
	Aplicații	Grosu Vlad Teodor	

Data avizării în Consiliul Departamentului de Mașini și Acționări Electrice Iunie 2025	Director Departament Prof.dr.ing. Petre Teodosescu
Data aprobării în Consiliul Facultății de Inginerie Electrică 30.06.2025	Decan Conf.dr.ing. Andrei Cziker