

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 Masinilor
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	Educatie fizica si sport I			Codul disciplinei	8.00
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	1	2.6 Tipul de evaluare	A/R
2.7 Regimul disciplinei	Categoria formativă				DC
	Opționalitate				DOB

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	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 bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională; <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 conlucrare 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)

Cunoștințe	Studentul/absolventul cunoaște conceptele fundamentale privind dezvoltarea fizică și capacitățile motrice generale și specifice, precum și noțiunile de regulament, metodele de pregătire, parametrii și dozarea efortului fizic. De asemenea, acesta înțelege efectele exercițiilor fizice asupra organismului, elementele de igienă și fiziologie a efortului, precum și noțiuni de tactică specifice diferitelor ramuri sportive.
Abilități	Studentul/absolventul analizează și optimizează nivelul individual de pregătire fizică, valorificând aptitudinile motrice și ameliorând deficiențele identificate. Acesta dezvoltă deprinderi specifice diferitelor discipline sportive și le aplică în contexte practice, precum întreceri și concursuri organizate. Totodată, studentul configurează și aplică programe de exerciții fizice pentru îmbunătățirea stării generale de sănătate, pentru dezvoltarea armonioasă a organismului și pentru corectarea deficiențelor fizice.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/absolventul aplică în mod autonom programe de activitate fizică în vederea menținerii și îmbunătățirii stării de sănătate și a capacității funcționale. Acesta își asumă responsabilitatea participării active la activități sportive organizate, inclusiv în afara cadrului universitar, și utilizează exercițiul fizic ca mijloc de compensare a solicitărilor intelectuale, contribuind la prevenirea suprasolicitării psihice și la menținerea echilibrului fizic și mental.

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.	4	Conversatia ,explicatia , demonstratia.	

Educarea forței dinamice la nivelul membrilor superioare, inferioare, abdomenului și trunchiului 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	4	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.	4	Conversația ,explicatia , demonstratia.	
5.Formarea de deprinderi motrice caracteristice jocurilor sportive. Joc bilateral	4	Conversația ,explicatia , demonstratia.	
6.Dezvoltarea elementelor capacității coordinative ritm,precizie, echilibru static și dinamic,orientare spațio-temporală, combinarea mișcărilor	4	Conversația ,explicatia , demonstratia.	
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

<ul style="list-style-type: none"> Impactul disciplinei se manifestă prin formarea obișnuinței de lucru organizat, individual sau în echipă, depășirea diferitelor bariere de ordin fizic sau mental 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 intr-un anumit interval de timp.	
<p>10.6 Standard minim de performanță:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
Mai 2025	Curs		
	Aplicații	Grosu Vlad Teodor	

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