

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	Mecatronică și Dinamica Mașinilor
1.4 Domeniul de studii	Inginerie Electrică / Inginerie Energetică/Stiințe ingineresti aplicate
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	ETH, I&AD, EPAE, EM,
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	8

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport I		
2.2 Aria de conținut	<i>(se completează din grila 2: arii de conținut)</i>		
2.3 Titularul de curs	-		
2.4 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Sl.dr.ing Sabău Radu		
2.5 Anul de studiu	1	2.6 Semestrul	1
		2.7 Tipul de evaluare	A/R
2.8 Regimul disciplinei	Categorica formativă		DC, DI
	Opționalitate		

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	Apt fizic; aptitudini necesare; cunostiinte, priceperi și deprinderi acumulate in clasele I-XII
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Cluj-Napoca
--------------------------------	-------------

5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Cluj-Napoca- B-dul Muncii, nr.103-105, Cluj-Napoca. Complex de natație Politehnica-înot și fitness Sala de sport, B-dul Muncii, nr.103-105, Cluj-Napoca
---	--

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	-cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice -mijloace și metode pentru dezvoltarea fizică armonioasă și echilibrată -fair-play în sport și activitatea socială Capacitatea și obișnuința de preactivare independentă a activităților corporale în scop formativ, compensatoriu și recreativ: -formativ, prin menținerea sănătății, a dezvoltării fizice armonioase și a rezistenței organismului, prin combaterea sedentarismului -compensatoriu, pentru atenuarea stresului creat de obligațiile profesionale, refacerea organismului după efort fizic sau intelectual -Deprinderi pentru dobândirea vigoriei și rezistenței fizice -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 în muncă.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	
7.2 Obiectivele specifice	

8. Conținuturi

8.1 Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			
8.2 Seminar / laborator / proiect	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Legendă: a=baschet, b=fotbal, c=natație, d=tenis de masă, e= volei, f=aerobic, 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		
a. Driblingul; regula pașilor Învățarea lovirii mingii cu vârful și latul piciorului Obișnuirea cu poziția orizontală în apă, Învățarea poziției de bază	2		

<p>Pasarea mingii de sus cu două mâini Adaptarea activității sportive în scop recreativ- îmbunătățirea tonusului</p>			
<p>4. a. Oprirea, pivotarea. Aruncări la coș de pe loc și din dribling b. Învățarea lovirii mingii cu ristul (interior, plin, exterior) c. Învățarea respirației în apă d. Învățarea deplasărilor specifice e. Preluare de minge aruncată (gen serviciu) f. Exerciții complexe, pentru realizarea unui echilibru temeic privind consumul și aportul de oxigen în organism</p>	2		
<p>5. a. Poziția fundamentală. Deplasările. b. Învățarea lovirii mingii cu genunchiul și călcâiul. c. Învățarea plutirii pe apă. d. Învățarea jocului de mijloc cu fordhandul e. Învățarea serviciului de sus în față (distanța 4-5 m) f. Adaptarea activității sportive în scop recreativ- îmbunătățirea tonusului.</p>	2		
<p>6. a. Schimbări de direcție cu și fără minge b. Învățarea lovirii mingi cu capul c. Învățarea alunecării în apă d. Învățarea jocului de mijloc simplu cu reverul. e. Joc fără minge cu simularea elementelor învățate f. Exerciții complexe, pentru realizarea unui echilibru temeic privind cosumul și aportul de oxigen în organism.</p>	2		
<p>7. a. Structuri tehnice complexe: dribling, oprire, pivot, pasă b. Învățarea procedeeleor de conducere a mingii. c. Învățarea plutirii și alunecării pe spate. d. Învățarea jocului de mijloc taiat cu fordhandul. e. Preluarea de serviciu cu două mâini sus. f. Exerciții de tip stretching-active sau pasive, efectuate individual sau pe perechi, executate pe sol s-au cu sprijin la perete.</p>	2		
<p>8. a. Relația 1x1 (marcaj/demarcaj) b. Învățarea preluărilor (amortizare, ricoșare, contralovire). c. Învățarea mișcării picioarelor la craul pe piept. d. Învățarea jocului de mijloc, tăiat cu reverul e. Organizarea celor 3 lovituri, preluare de sus. f. Exerciții de tip stretching-active sau pasive, efectuare individual sau pe perechi.</p>	2		
<p>9. a. Aruncările la coș din săritură b. Învățarea mișcărilor înșelătoare c. Învățarea mișcării picioarelor concomitent cu respirația. d. Învățarea jocului de mijloc cu semi-zbor cu fordhandul e. Ridicare înaltă pentru atac din zonele 3 și 4.</p>	2		

	f. Exerciții de yoga, stretching, automasaj.			
10.	a. Jocuri cu temă: perfecționarea paselor. b. Învățarea repunerii mingii în joc. c. Învățarea mișcării brațelor d. Învățarea jocului de mijloc cu semi-zbor cu reverul e. Lovitura de atac pe direcția elanului din zona 4. f. Efectuarea ritmică a respirației în paralel cu mișcările afectuate.	2		
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. d. Păstrarea principiului elongației de stretchnig.	2		
12.	a. Structuri tehnice complexe: prindere, dribling, oprire. b. Învățarea procedeele 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” fără timp morți, 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 (înăl, mediu, înainte). f. Exerciții de stepere „aerobic steps”	2		
14.	a. Protejarea mingii. b. Învățarea demarcajului, pătrunderii, depășirii. c. Învățarea mișcării picioarelor la stilul bras. d. Învățarea contrelor fordhand în linie. e. Preluarea mingii de jos cu două mâini f. Exercițiile speciale, profilactice, pentru formarea ținutei corecte, cât și pentru combaterea diverselor atitudini vicioase ale coloanei vertebrale: cifoza, scolioza, lordoza, precum și a spondilozei și varicelor, toate în forme incipiente.	2		
Bibliografie				
1. Curs de Educație fizică-Litografiat UTCN 2. Dezvoltare fizică generală pentru studenți-UTCN 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

-

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 prezențe pentru a susține referatul	Tema pentru referat se alege din temele expuse, în prima lună din semestru. Prezentarea și susținerea referatului.	100%
	Minim 10 prezențe pentru a susține probele de control	Testare inițială la începutul semestrului (cele 4 probe de control). Frecvența la ore și susținerea probelor de control. La probe, se urmărește progresul realizat comparativ cu testarea inițială. Probele de control: 1. Săritura în lungime de pe loc. 2. Flotări 3. Tracțiuni (M)/Plank-planșă (F) 4. Fortă abdomen	100%
10.6 Standard minim de performanță			

Data completării:	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
Septembrie 2020	Curs	Sl.dr.ing Sabău Radu	
	Aplicații		

Data avizării în Consiliul Departamentului de Masini Electrice si Actionari	Director Departament Conf. Dr. ing. Petre Dorel Teodosescu
Septembrie 2020	
Data aprobării în Consiliul Facultății de Inginerie Electrica	Decan Conf.dr.ing. Andrei CZIKER
Septembrie 2020	