



FISA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1	Instituația de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca
1.2	Facultatea	Facultatea de Inginerie Electrică
1.3	Departamentul	Electrotehnică și Măsurări
1.4	Domeniul de studii	Științe Inginerești Aplicate
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studii/Calificarea	Inginerie medicală - Bistrita
1.7	Forma de învățământ	IF- învățământ cu frecvență
1.8	Codul disciplinei	9.00

2. Date despre disciplina

2.1	Denumirea disciplinei		Educație fizică și sport II								
2.2	Aria tematică (subject area)		Educație fizică și sport								
2.3	Titularul disciplinei		Alexandru BIHARI								
2.4	Responsabilii de curs		-								
2.5	Anul de studii	1	2.6	Semestrul	1	2.7	Evaluarea	verificare	2.8	Regimul disciplinei	DC

3. Timpul total estimat

An/ Sem	Denumirea disciplinei	Nr. sapt.	Curs			Aplicații			Stud. Ind.	TOTAL	Credit		
			[ore/săpt.]			[ore/sem.]							
				S	L	P		S				L	P
1/I	Educație fizică și sport	14	-	2				-	28		22	50	2

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	-	3.3	aplicații	2
3.4	Total ore din planul de inv.	50	3.5	din care curs	-	3.6	aplicații	28
Studiul individual								22
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și note								-
Documentarea suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice și pe teren								-
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								-
Tutoriat								-
Examinări								-
Alte activități								22
3.7	Total ore studiul individual	22						
3.8	Total ore pe semestru	50						
3.9	Număr 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 aplicațiilor	Sala de Sport, Colegiul tehnic. Gr. Moșil, Bistrita

6 Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cunoștințe teoretice, (Ce trebuie să cunoască)	<ul style="list-style-type: none"> - 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)	<p>Capacitatea și obișnuința de practicare independentă a activităților corporale în scop formativ, compensatoriu și recreativ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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)	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Identificarea obiectivelor de realizare, a resurselor disponibile, condițiilor de finalizare a acestora.</p> <p>Realizarea de proiecte sub coordonare, în condiții de aplicare a normelor deontologice, precum și de securitate și sănătate în munca</p>	

7 Obiectivele disciplinei (reiesind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1	Obiectivul general al disciplinei	-
7.2	Obiectivele specifice	-

8. Continuturi

8.1. Curs (programa analitica)		Metode de predare	Observatii
1	-		
8.2. Aplicatii - seminar		Metode de predare	Observatii

Legendă: a=baschet b=fotbal c=natație d=tenis de masă e=volei
f=aerobic

Temele lecțiilor

Semestrul I

1. Informarea studenților privind cerințele disciplinei.
 - Testarea nivelului capacității fizice a studenților.
 - Reacomodarea studenților cu efortul fizic.
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
3. a. Driblingul; regula pașilor.
 - b. Învățarea lovirii mingii cu vârful și latul piciorului.
 - c. Obișnuirea cu poziția orizontală în apă.
 - d. Învățarea poziției de bază.
 - e. Pasarea mingii de sus cu două mâini.
 - f. Adaptarea activității sportive în scop recreativ - îmbunătățirea tonusului picioare, fese, brate, spate
4. a. Oprirea. Pivotal. 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 temeinic privind consumul și aportul de oxigen în organism
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 din față (distanța 4 – 5 m).
 - f. Adaptarea activității sportive în scop recreativ - îmbunătățirea tonusului picioare, fese, brate, spate
6. a. Schimbări de direcție cu și fără minge.
 - b. Învățarea lovirii mingii 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 temeinic privind consumul și aportul de oxigen în organism
7. a. Structuri tehnice complexe: dribling, oprire, pivot, pasă.
 - b. Învățarea procedurilor de conducere a mingii.
 - c. Învățarea plutirii și alunecării pe spate.
 - d. Învățarea jocului de mijloc tăiat cu fordhandul.
 - e. Preluarea din serviciu cu două mâini de sus.
 - f. Exerciții de tip stretching –active sau pasive, efectuate individual sau pe perechi, executate pe sol sau cu sprijin la perete.
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, efectuate individual sau pe perechi, executate pe sol sau cu sprijin la perete.
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. Ridicarea înaltă pentru atac din zonele 3 și 4.
 - f. Exerciții de yoga, stretching, automasaj

10.
 - a. Jocuri cu temă: perfecționarea paselor.
 - b. Învățarea repunerilor mingii în joc.
 - c. Învățarea mișcării brațelor.
 - 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. f. Pastrarea principiului elongatiei de stretching
12.
 - a. Structuri tehnice complexe: prindere, dribling, oprire.
 - b. Învățarea procedeele tehnice ale portarului.
 - c. Înot craul pe distanța 25-50 metri.
 - d. Învățarea serviciului simplu cu reverul.
 - e. Învățarea loviturii de atac din zona 2.
 - f. Lucru “non-stop” fara timpi morti, cu respiratia corecta pentru optimizarea rezistentei organismului
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”
14.
 - a. Protejarea mingii.
 - b. Învățarea demarajului, pătrunderii, depășirii.
 - c. Învățarea mișcării picioarelor la stilul bras.
 - d. Învățarea contrelor forthand în linie.
 - e. Preluarea mingii de jos cu două mâini.
 - f. Exercițiile speciale, profilactice, pentru formarea tinutei corecte, cat și pentru combaterea diverselor atitudini vicioase ale coloanei vertebrale: cifoza, scolioza, lordoza, precum și a spondilozei și varicelor, toate în forme incipiente.

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 angajatori 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
Seminar		$N^* = 0,7N_1 + 0,3N_4$ N^* = nota pentru scutiții medical $N_1, N_4 \geq 5$ N_1 – nota pentru frecvență $N_1 \geq 5$ pentru minim 10 prezențe N_4 = nota pentru referat scris		Prezentarea referatului Tema pentru referat se alege din temele expuse, în prima lună din semestru		
		$N = 0,7N_1 + 0,2N_2 + 0,1N_3$ $N_1, N_2, N_3 \geq 5$ N_1 – nota pentru frecvență $N_1 \geq 5$ pentru minim 10 prezențe N_2 - nota pentru progres realizat N_3 – nota pentru abilități sportive		Prin trecerea probelor de control		100%
10.4 Standard minim de performanță						
- Îndeplinirea criteriilor de evaluare cu accent sporit pe participarea activă la ore(70%), progrese realizate(20%), abilități sportive(10%).						

Data completării
09.2022

Titularul de Disciplină
Alexandru BIHARI

Data avizării în
departament
09.2022

Director Departament
Prof.dr.ing Calin Munteanu