



FISA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1	Institutia de invatamint superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca
1.2	Facultatea	Inginerie Electrica
1.3	Departamentul	Electrotehnica si Masurari
1.4	Domeniul de studii	Inginerie Electrică
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studii/Calificarea	ISisteme Electrice - Bistrita
1.7	Forma de invatamint	IF- învățământ cu frecvență
1.8	Codul disciplinei	17.00

2. Date despre disciplina

2.1	Denumirea disciplinei	Educatie fizica si sport I									
2.2	Aria tematica (subject area)	Educatie fizica si sport									
2.3	Titularul disciplinei	Alexandru Bihari									
2.4	Responsabili de curs	-									
2.5	Anul de studii	1	2.6	Semestrul	2	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
1/I	Educatie fizica si sport	14	-	1			-	14		36	50	2

3.1	Numar de ore pe saptamina	1	3.2	din care curs	-	3.3	aplicatii	1
3.4	Total ore din planul de inv.	50	3.5	din care curs	-	3.6	aplicatii	14
Studiul individual								36
Studiul dupa manual, suport de curs, bibliografie si notite								-
Documentarea suplimentara in biblioteca, pe platformele electronice si pe teren								-
Pregatire seminarii/laboratore, teme, referate, portofolii, eseuri								-
Tutoriat								-
Examinari								-
Alte activitati								36
3.7	Total ore studiul individual			36				
3.8	Total ore pe semestru			50				
3.9	Numar de credite			2				

4. Preconditii (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	-
4.2	De competente	Apt fizic; aptitudini necesare; cunoștințe, priceperi și deprinderi acumulate în clasele I-XII

5. Conditii (acolo unde este cazul)

5.1	De desfasurare a cursului	
5.2	De desfasurare a aplicatiilor	Sala de Sport, Colegiul Tehnic Gr. Moisiil 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 analitică)		Metode de predare	Observatii
1	-		
8.2. Aplicații - 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 atitudinilor 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 executiei

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
01.12.2021

Titularul de Disciplina

Responsabil de curs

Alexandru Bihari

Data avizării în departament
09.2022

Director de Departament
Prof. dr.ing. Calin Munteanu