

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Automatică și Calculatoare
1.3 Departamentul	Calculatoare
1.4 Domeniul de studii	Calculatoare și Tehnologia Informației
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Calculatoare și Tehnologia Informației / Inginer
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	29.00

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		<i>Educație fizică și sport II</i>			
2.2 Titularul de curs		-			
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect		As. dr. Suciu Marius-Adrian			
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1/2	2.6 Tipul de evaluare	Verificare A/R
2.7 Regimul disciplinei	Categoría formativă				
	Opționalitate				

### 3. Timpul total estimate

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care	Curs	0	Seminar	2	Laborator	0	Proiect	0
3.2 Număr de ore pe semestru	28	din care	Curs	0	Seminar	28	Laborator	0	Proiect	0
3.3 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										
(f) Alte activități:										
3.4 Total ore studiu individual (suma (3.7(a))...3.7(f))										
3.5 Total ore pe semestru (3.4+3.8)										
3.6 Numărul de credite										

### 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 și 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

6.1 Competențe profesionale	<p>Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de baza ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului;</li> </ul>
6.2 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)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice generale și specifice</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimizarea nivelului individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare.</li> <li>• Îmbogațirea fondului de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate</li> <li>• Îmbunătățirea stării generale de sănătate, atingerea unor indicatori funcționali normali.</li> <li>• Asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase, prin acționarea constantă asupra proporționalității grupelor musculare, prevenirea instalării atitudinilor deficiente și corectarea deficiențelor fizice semnalate la nivelul segmentelor și coloanei vertebrale.</li> <li>• Formarea și asimilarea terminologiei sportive minimale, referitoare la: noțiuni de regulament, metode de pregătire utilizate, parametrii, dozarea, igiena, fiziologia efortului fizic, planificarea și efectele diferitelor exerciții asupra organismului, noțiuni de tactică, etc</li> <li>• Includerea unui număr cât mai mare de studenți în practicarea organizată a diferitelor ramuri de sport, mai ales în afara orarului universitar.</li> <li>• Instalarea efectelor cu caracter compensatoriu, în vederea limitării starilor de suprasolicitare psihică, induse de volumul de efort preponderent intelectual al specializării.</li> </ul>

### 8. Conținuturi

8.1 Curs	Nr.ore	Metode de predare	Observații
Prezentarea obiectivelor disciplinei, obligațiile,	2	Explicație , exersare	
Adaptarea organismului la efort . Dezvoltarea vitezei de reacție la stimuli auditivi vizuali. Educarea forței dinamice la nivelul membrilor superioare, inferioare, abdomenului și trunchiului prin metoda lucrului în circuit si prin lucrul pe ateliere.	4		
Consolidarea elementelor si procedeele tehnice din jocuri sportive. Notiuni de regulament în vederea organizării de activități și practică de agrement.	4		
Joc bilateral. Aplicarea de exerciții fizice din atletism prin educarea rezistenței aerobe și mixte prin metoda eforturilor uniforme și variabile în vederea creșterii funcției cardiorespiratorie.	4		
Formarea de deprinderi motrice caracteristice jocurilor sportive. Joc bilateral.	4		

Dezvoltarea elementelor capacității coordinative ritm, precizie, echilibru static și dinamic, orientare spațio-temporală, combinarea mișcărilor	4		
Pregătirea probelor și normelor de control.	4		
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**

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	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
Laborator/Proiect	Scutiți medical: Minim 10 prezențe și susținerea referatului.	Tema pentru referat se stabilește împreună cu cadrul didactic de la oră. Frecvența la ore și prezentarea referatului.	100%
	Minim 10 prezențe 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.	

Standard minim de performanță:

- Standarde minimale aferente componentelor capacității motrice testate. Rata de progres. Conduita la activități să fie de un nivel academic.

Data completării: 03.06.2024	<b>Titulari</b>	<b>Titlu Prenume NUME</b>	<b>Semnătura</b>
	Curs	-	
	Aplicații	As.dr. Suciș Marius Adrian	

Data avizării în Consiliul Departamentului de Mecatronica și dinamica mașinilor 20.02.2024	Director Departament, Prof.dr.ing. Mircea Bara
Data aprobării în Consiliul Facultății de Automatică și Calculatoare 22.02.2024	Decan, Prof.dr.ing. Mihaela Dînșoreanu