

## 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                     | Automatica                                             |
| 1.4 Domeniul de studii                | Automatica, Informatica Aplicata si Sisteme Inteliente |
| 1.5 Ciclul de studii                  | Licență                                                |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Automatica si Informatica Aplicata                     |
| 1.7 Forma de învățământ               | IF – învățământ cu frecvență                           |

### 2. Date despre disciplină

|                                                              |                                                                                                          |                       |              |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                    | <b>Sport I</b>                                                                                           | Codul disciplinei     | <b>15.00</b> |
| 2.2 Titularul de curs                                        |                                                                                                          |                       |              |
| 2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect | S.L.dr. Suciu Marius Adrian - <a href="mailto:adrian.suciu@mdm.utcluj.ro">adrian.suciu@mdm.utcluj.ro</a> |                       |              |
| 2.4 Anul de studiu                                           | I                                                                                                        | 2.5 Semestrul         | 2            |
|                                                              |                                                                                                          | 2.6 Tipul de evaluare | A/R          |
| 2.7 Regimul disciplinei                                      | Categorica formativă: <i>DF – fundamentală, DS – de specialitate, DC -complementară</i>                  |                       | DC           |
|                                                              | Opționalitate: <i>DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA – facultativă</i>                              |                       | DOB          |

### 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                                                                                    |    |           |          |  |             |    |               |  |             | 4  |
| (f) Alte activități:                                                                             |    |           |          |  |             |    |               |  |             | 18 |
| 3.8 Total ore studiu individual (suma (3.3(a))...3.3(f))                                         | 22 |           |          |  |             |    |               |  |             |    |
| 3.9 Total ore pe semestru (3.2+3.4)                                                              | 50 |           |          |  |             |    |               |  |             |    |
| 3.10 Numărul de credite                                                                          | 2  |           |          |  |             |    |               |  |             |    |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |                                                                                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum |                                                                                                            |
| 4.2 de competențe | Apt fizic<br>Aptitudini necesare; cunostiinte, priceperi si deprinderi motrice acumulate in clasele I-XII. |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1. de desfășurare a cursului                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului | Participativ.<br>Existenta bazei materiale -terenuri de jocuri sportive, instalatii si materiale sportive.<br>Echipament sportiv adecvat.<br>Nu vor parasi terenul sau sala de sport fara acordul profesorului.<br>Nu va fi tolerata intarzirea studentilor.<br>Complex de Natatie Politehnica, Str. Splaiul Independentei fara nr. |

### 6. Competențele specifice acumulate

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale |  |
|-------------------------|--|

|                         |                                                              |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Competențe transversale | CT1 -isi asuma responsabilitatea;<br>CT2 -lucreaza in echipe |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------|

## 7. Rezultatele așteptate ale învățării

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cunoștințe                     | <p>-Întelege conceptul de responsabilitate profesionala, consecintele actiunilor proprii asupra calitatii proiectului/ sigurantei/ termenelor, limitele propriiei competente si necesitatea de a solicita sprijin atunci cand situatia o impune. Explica si interpreteaza concepte generale, principii si metode fundamentale din domeniul motricitatii umane, al organizarii si conducerii activitatii specifice domeniului, in contexte formative, educative, competitionale, terapeutice si organizationale. (CT1)</p> <p>-Cunoasterea avantajelor muncii in echipa, a diferitelor roluri intr-o echipa de proiect, a tehnicilor de comunicare eficienta in echipa si a uneltelor de colaborare. Cunostinte de a identifica, formula, demonstra si explica probleme specifice domeniului educatie fizica. Cunoaste principiile de baza ale educatiei fizice si sportului si intelege rolul miscarii in mentinerea sanatatii si prevenirea afectiunilor posturale. Cunoaste exercitiile fizice si sporturile care contribuie la dezvoltarea armonioasa si la intretinerea conditiei fizice si dobandeste notiuni de igiena, refacere si relaxare a organismului dupa efort. (CT2)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Aptitudini                     | <p>- Finalizeaza sarcinile in termen, respecta angajamentele asumate, verifica propria activitate inainte de a o prezenta altora, recunoaște greșelile si corecteaza prompt, documenteaza deciziile si ipotezele de lucru. (CT1)</p> <p>- Riguros, eficient si responsabil in munca, punctual, asumandu-si raspunderea pentru rezultatele activitatii profesionale, creative, are bun simt si rezolva cu facilitate problemele. (CT3)</p> <p>- Este capabil sa recepteze si sa inteleaga mesajele transmise oral, educandu-si trasaturilor pozitive de caracter, a calitatilor morale si de vointa care sa ajute la o rapida integrare socioprofesionala (CT1)</p> <p>- Comunica eficient cu membrii echipei, impartaseste informatii si resurse, isi îndeplinește sarcinile la timp, ofera sprijin colegilor, participa activ la ședințe si contribuie la solutii colective.(CT2)</p> <p>- dezvolta si perfectioneaza calitatile motrice de baza (viteza, forta, indemanare, rezistenta). Dezvolta si perfectioneaza calitatile motrice specifice gimnasticii (orientare in spatiu, detenta, suplete, curaj). Descrie, explica si demonstreaza elementele specifice educatiei fizice si sportului. Aplica programe de intretinere, conditie fizica, refacere si relaxare. Creeaza si adapteaza exercitii fizice in functie de obiective educative si nevoile individuale. (CT1)</p>                                                                                                                                                                                            |
| Responsabilitate și autonomie: | <p>- Isi asuma raspunderea pentru deciziile si actiunile proprii in limitele competentei, raspunde de calitatea muncii depuse, solicita validarea atunci cand este necesar si raporteaza superiorului orice situatie care poate afecta proiectul. Este capabil sa aplice tehnicile de interrelationare in cadrul unei echipe, amplificarea si cizelarea capacitatilor empatic de comunicare interpersonală si de asumare a unor atributii specifice in desfășurarea activitatii de grup in vederea tratarii/ rezolvării de conflicte individuale/de grup, precum si gestionarea optima a timpului. Isi asuma responsabilitatea pentru mentinerea propriiei stari de sanatate si conditii fizica. Respecta normele de siguranta, etica si fair-play in activitatile sportive. Valorifica educatia fizica pentru a promova un stil de viata activ si sanatos. Contribuie la buna desfășurare a activitatilor de grup prin cooperare si sprijin reciproc.(CT1)</p> <p>- Contribuie responsabil la indeplinirea obiectivelor echipei, raporteaza dificultatile intampinate, respecta angajamentele asumate, mentine un climat de lucru pozitiv si colaboreaza pentru rezolvarea problemelor complexe. (CT2)</p> <p>- Isi organizeaza individual programele de antrenament si refacere. Manifesta initiativa in alegerea exercitiilor si a activitatilor sportive potrivite. Aplica pozitii ergonomice si atitudini posturale corecte in activitatile fizice si profesionale. Integreaza exercitiile fizice in rutina personala pentru a sustine sanatatea pe termen lung. (CT1)</p> |

## 8. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfectionarea dezvoltarii fizice si a capacitatii motrice generale si specifice</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 8.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimizarea nivelului individual de pregatire fizica, insistand pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare.</li> <li>• Îmbogățirea fondului de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate si aplicarea acestora cu randament superior in intreceri si concursuri organizate</li> <li>• Îmbunătățirea starii generale de sanatate, atingerea unor indicatori functionali normali.</li> <li>• Asigurarea unei dezvoltari fizice armonioase, prin actionarea constanta asupra proportionalitatii grupelor musculare, prevenirea instalarii atitudinilor deficiente si corectarea deficientelor fizice semnalate la nivelul segmentelor si coloanei vertebrale.</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Formarea si asimilarea terminologiei sportive minimale, referitoare la: notiuni de regulament, metode de pregatire utilizate, parametrii, dozarea, igiena, fiziologia efortului fizic, planificarea si efectele diferitelor exercitii asupra organismului, notiuni de tactica etc.</li> <li>Includerea unui numar cit mai mare de studenti in practicarea organizata a diferitelor ramuri de sport, mai ales in afara orarului universitar.</li> <li>Instalarea efectelor cu caracter compensatoriu, in vederea limitarii starilor de suprasolicitare psihica, induse de volumul de efort preponderent intelectual al specializarii.</li> </ul> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 9. Conținuturi

| 9.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                   | Nr. ore | Metode de predare | Observații |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|------------|
| Bibliografie:                                                                                                                                                                                                                                              |         |                   |            |
| 9.2 Seminar / laborator / proiect                                                                                                                                                                                                                          | Nr. ore | Metode de predare | Observații |
| Prezentarea obiectivelor disciplinei, obligatiile, studentilor, modalitati de notare.                                                                                                                                                                      | 2       |                   |            |
| Adaptarea organismului la efort . Dezvoltarea vitezei de reactie la stimuli auditivi vizuali. Educarea fortei dinamice la nivelul membrelor superioare, inferioare, abdomenului și trunchiului prin metoda lucrului in circuit si prin lucrul pe ateliere. | 4       |                   |            |
| Consolidarea elementelor si procedeele tehnice din jocuri sportive . Notiuni de regulament in vederea organizarii de activitati si practica de agrement. Joc bilateral.                                                                                    | 4       |                   |            |
| Aplicarea de exercitii fizice din atletism prin educarea rezistentei aerobe si mixte prin metoda eforturilor uniforme si variabile in vederea creșterii functiei cardiorespiratorie.                                                                       | 4       |                   |            |
| Formarea de deprinderi motrice caracteristice jocurilor sportive. Joc bilateral.                                                                                                                                                                           | 6       |                   |            |
| Dezvoltarea elementelor capacitatii coordinative ritm, precizie, echilibru static si dinamic, orientare spatio-temporala, combinarea miscarilor                                                                                                            | 4       |                   |            |
| Pregatirea si sustinerea probei de control.                                                                                                                                                                                                                | 4       |                   |            |
| Bibliografie                                                                                                                                                                                                                                               |         |                   |            |
| 1. Curs de Educatie fizica - Litografiat UTC-N                                                                                                                                                                                                             |         |                   |            |
| 2. Dezvoltare fizica genera la pentru studenti - UTC-N                                                                                                                                                                                                     |         |                   |            |
| 3. Cultura fizica pentru tineret - UT.PRESS                                                                                                                                                                                                                |         |                   |            |

## 10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

|                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Impactul disciplinei se manifesta prin formarea obisnuintei de lucru organizat, individual sau în echipa, depasirea diferitelor bariere de ordin fizic sau mintal în vederea cresterii capacitatii genera le fizice a organismului pentru sanatate |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 11. Evaluare

| Tip activitate                  | 11.1 Criterii de evaluare                                        | 11.2 Metode de evaluare (și forma evaluare: continuă/sumativă)                                                                                                         | 11.3 Pondere din nota finală |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 11.4 Curs                       |                                                                  |                                                                                                                                                                        |                              |
| 11.5 Seminar/Laborator /Proiect | Scutiti medical:<br>Minim 10 prezente si sustinerea referatului. | Terna pentru referat se stabileste impreuna cu cadrul didactic de la ora. Frecventa la ore si prezentarea referatului.                                                 | 100%                         |
|                                 | Minim 10 prezente si sustinerea probei de control                | Frecventa la ore si sustinerea probei de control, urmarind progresul fiecarui student.<br>Proba de control- Traseu utilitar aplicativ intr-un anumit interval de timp. | 100%                         |

11.6 Standard minim de performanță:  
Standarde minima le aferente componentelor capacitatii motrice testate. Rata de progres. Conduita la activitati.

| Data completării:<br>23.06.2026 | Titulari  | Titlu Prenume NUME                                        | Semnătura |
|---------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------|-----------|
|                                 | Curs      |                                                           |           |
|                                 | Aplicații | S.L.dr. Suciu Marius Adrian<br>adrian.suciu@mdm.utc/uj.ro |           |
|                                 |           |                                                           |           |

|                                                                      |                                                     |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Data avizării în Consiliul Departamentului Automatica                | Director Departament<br>Prof.dr.ing. Honoriu Valean |
| Data aprobării în Consiliul Facultății de Automatică și Calculatoare | Decan<br>Prof.dr.ing. Vlad Mureșan                  |