

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 si Tehnologia Informatiei
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Calculatoare si Tehnologia Informatiei/ Inginer
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Sport I	Codul disciplinei	14.00
2.2 Titularul de curs			
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect/ practică	S.L.dr. Suciuc Marius Adrian - adrian.suciuc@mdm.utcluj.ro		
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2
		2.6 Tipul de evaluare	A/R
2.7 Regimul disciplinei	Categorica formativă		DC
	Opționalitate		DOB

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care:	3.2 Curs	0	3.3 Seminar	0	3.3 Laborator	2	3.3 Proiect	0	3.3 Practică	0
3.4 Număr de ore pe semestru	28	din care:	3.5 Curs	0	3.6 Seminar	0	3.6 Laborator	28	3.6 Proiect	0	3.3 Practică	0
3.7 Distribuția fondului de timp (ore pe semestru) pentru studiu individual și evaluare:												
(a) Evaluare												4
(b) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe												
(c) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren												
(d) Pregătire seminare/ laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri												
(e) Tutoriat												
(f) Alte activități												18
3.8 Total ore studiu individual și evaluare (suma (3.7(a))...3.7(f))								22				
3.9 Total ore pe semestru (3.4+3.8)								50				
3.10 Numărul de credite								2.0				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	Apt fizic.

	Aptitudini necesare; cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice 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. Complex de Natatie Politehnica, Str. Splaiul Independentei fara nr.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	CT1 – își asumă responsabilitatea; CT2 – lucrează în echipe

7. Rezultatele așteptate ale învățării

Cunoștințe	- Înțelege conceptul de responsabilitate profesională, consecințele acțiunilor proprii asupra calității proiectului/ siguranței/ termenelor, limitele propriei competențe și necesitatea de a solicita sprijin atunci când situația o impune. Explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale. (CT1) - Cunoașterea avantajelor muncii în echipă, a diferitelor roluri într-o echipă de proiect, a tehnicilor de comunicare eficientă în echipă și a uneltelor de colaborare. Cunoștințe de a identifica, formula, demonstra și explica probleme specifice domeniului educație fizică. Cunoaște principiile de bază ale educației fizice și sportului și înțelege rolul mișcării în menținerea sănătății și prevenirea afecțiunilor posturale. Cunoaște exercițiile fizice și sporturile care contribuie la dezvoltarea armonioasă și la întreținerea condiției fizice și dobândește noțiuni de igienă, refacere și relaxare a organismului după efort. (CT2)
------------	---

Abilități	- Finalizează sarcinile în termen, respectă angajamentele asumate, verifică propria activitate înainte de a o prezenta altora, recunoaște greșelile și corectează prompt, documentează deciziile și ipotezele de lucru. (CT1) - Riguros, eficient și responsabil în muncă, punctual, asumându-și răspunderea pentru rezultatele activității profesionale, creative, are bun simț și rezolvă cu facilitate problemele. (CT3) - Este capabil să recepteze și să înțeleagă mesajele transmise oral, educându-și trăsăturilor pozitive de caracter, a calităților morale și de voință care să ajute la o rapidă integrare socioprofesională (CT1) - Comunică eficient cu membrii echipei, împărtășește informații și resurse, își îndeplinește sarcinile la timp, oferă sprijin colegilor, participă activ la ședințe și contribuie la soluții colective. (CT2) - dezvoltă și perfecționează calitățile motrice de bază (viteză, forță, îndemânare, rezistență). Dezvoltă și perfecționează calitățile motrice specifice gimnasticii (orientare în spațiu, detentă, suplețe, curaj). Descrie, explică și demonstrează elementele specifice educației fizice și sportului. Aplică programe de întreținere, condiție fizică, refacere și relaxare. Creează și adaptează exerciții fizice în funcție de obiective educative și nevoile individuale. (CT1)
Responsabilitate și autonomie	- Își asumă răspunderea pentru deciziile și acțiunile proprii în limitele competenței, răspunde de calitatea muncii depuse, solicită validarea atunci când este necesar și raportează superiorului orice situație care poate afecta proiectul. Este capabil să aplice tehnicile de interrelaționare în cadrul unei echipe, amplificarea și cizelarea capacităților empatice de comunicare interpersonală și de asumare a unor atribuții specifice în desfășurarea activității de grup în vederea tratării/rezolvării de conflicte individuale/de grup, precum și gestionarea optimă a timpului. Își asumă responsabilitatea pentru menținerea propriei stări de sănătate și condiții fizică. Respectă normele de siguranță, etică și fair-play în activitățile sportive. Valorifică educația fizică pentru a promova un stil de viață activ și sănătos. Contribuie la buna desfășurare a activităților de grup prin cooperare și sprijin reciproc. (CT1) - Contribuie responsabil la îndeplinirea obiectivelor echipei, raportează dificultățile întâmpinate, respectă angajamentele asumate, menține un climat de lucru pozitiv și colaborează pentru rezolvarea problemelor complexe. (CT2) - Își organizează individual programele de antrenament și refacere. Manifestă inițiativă în alegerea exercițiilor și a activităților sportive potrivite. Aplică poziții ergonomice și atitudini posturale corecte în activitățile fizice și profesionale. Integrează exercițiile fizice în rutina personală pentru a susține sănătatea pe termen lung. (CT1)

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

8.1 Obiectivul general al disciplinei	• Perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice generale și specifice
8.2 Obiectivele specifice	• Optimizarea nivelului individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare. • Îmbogațirea fondului de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate • Îmbunătățirea stării generale de sănătate, atingerea unor indicatori funcționali normali. • 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.

	• 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. • Includerea unui număr cât mai mare de studenți în practicarea organizată a diferitelor ramuri de sport, mai ales în afara orarului universitar. • Instalarea efectelor cu caracter compensatoriu, în vederea limitării starilor de suprasolicitare psihică, induse de volumul de efort preponderent intelectual al specializării.
--	--

9. Conținuturi

9.1 Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			

9.2 Seminar/ laborator/ proiect/ practică	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1.Prezentarea obiectivelor disciplinei, obligațiile, studenților,modalități de notare.	2	Explicație , exersare	
2.Adaptarea organismului la efort . Dezvoltarea vitezei de reacție la stimuli auditivi vizuali. Educarea forței dinamice la nivelul membrelor superioare, inferioare, abdomenului și trunchiului prin metoda lucrului în circuit si prin lucrul pe ateliere.	4		
3.Consolidarea elementelor si procedeele tehnice din jocuri sportive . Notiuni de regulament în vederea organizării de activități și practică de agrement. Joc bilateral.	4		
4.Aplicarea de exerciții fizice din atletism prin educarea rezistenței aerobe și mixte prin metoda eforturilor uniforme și variabile în vederea creșterii funcției cardiorespiratorie.	4		
5.Formarea de deprinderi motrice caracteristice jocurilor sportive. Joc bilateral.	6		
6.Dezvoltarea elementelor capacității coordinative ritm,precizie, echilibru static și dinamic,orientare spațio-temporală, combinarea mișcărilor	4		
7.Pregătirea și susținerea 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			

9.2 Seminar/ laborator/ proiect/ practică	Nr. ore	Metode de predare	Observații

10. 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 mintal în vederea creșterii capacității generale fizice a organismului pentru sănătate.

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 /Practică	Scuțiți medical: Minim 10 prezente si sustinerea referatului.	Tema 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. Proba de control- Traseu utilitar aplicativ intr-un anumit interval de timp.	100%
11.6 Standard minim de performanță • Standarde minimale aferente componentelor capacității motrice testate. Rata de progres. Conduita la activități.			

Data completării:	Titulari	grad didactic, titlu Prenume NUME	Semnătura
23.06.2026	Curs		
	Aplicații	S.L.dr. Suciu Marius Adrian adrian.suciu@mdm.utcluj.ro	

Avizul Directorului departamentului care coordonează disciplina, doar dacă acesta diferă de departamentul organizator al programului de studii	Director Departament de Mecatronică și Dinamica Mașinilor Prof.dr.ing. Mircea BARA
--	---

Data avizării în Consiliul Departamentului de Comunicații	Director Departament Comunicații Prof.dr.ing. Rodica Potolea
Data aprobării în Consiliul Facultății de Electronică, Telecomunicații și Tehnologia Informației	Dean, Prof.dr.eng. Vlad Muresan