


UNIVERSITATEA TEHNICĂ
 DIN CLUJ-NAPOCA

FISA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1	Institutie de invatamint superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca
1.2	Facultatea	Mecanica
1.3	Departamentul	Mecatronica si Dinamica Mașinilor
1.4	Domeniul de studii	Inginerie electronica si telecomunicatii
1.5	Ciclul de studii	Licența
1.6	Programul de studii/Calificarea	Tehnologii si Sisteme de Telecomunicatii/ Inginer
1.7	Forma de invatamint	IF - Invațamant cu frecventa
1.8	Codul disciplinei	EL3116

2. Date despre disciplina

2.1	Denumirea disciplinei	Sport 2									
2.2	Aria tematica (subject area)	Educatie fizica si sport									
2.3	Titularul disciplinei	Sef lucrari dr. Alina Rusu, As.dr. Bogdan Tanase, As.drd. Radu Sabau									
2.4	Responsabili de curs	Sef lucrari dr. Alina Rusu									
2.5	Anul de studii	I	2.6	Semestrul	2	2.7	Evaluarea	verificare	2.8	Regimul disciplinei	O/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			
II/2	Sport 2	14			2			2	28	1	

3.1	Numar de ore pe saptamina	2	3.2	din care curs	-	3.3	aplicatii	2
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs	-	3.6	aplicatii	28
Studiul individual								Ore
Studiul dupa manual, suport de curs, bibliografie si notite								-
Documentarea suplimentara in biblioteca, pe platformele electronice si pe teren								-
Pregatire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								-
Tutoriat								-
Examinari								-
Alte activitati								-
3.7	Total ore studiul individual	0						
3.8	Total ore pe semestru	28						
3.9	Numar de credite	1						

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	B-dul Muncii, nr.103-105, Cluj-Napoca Complex de Natatie Politehnica
5.2	De desfasurare a aplicatiilor	Sala de Sport, B-dul Muncii, nr.103-105, Cluj-Napoca Bazin, Sala Fitness – Complex Natatie Politehnica



6 Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cunoștințe teoretice, (Ce trebuie să cunoască)	- 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)	Capacitatea și obișnuința de practicare independentă a activităților corporale în scop formativ, compensatoriu și recreativ: <ul style="list-style-type: none"> - formativ, prin menținerea sănătății, a dezvoltării fizice armonioase și a rezistenței organismului, pentru combaterea sedentarismului; - compensatoriu, pentru atenuarea stresului 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)	- 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	Identificarea obiectivelor de realizare, a resurselor disponibile, condițiilor de finalizare a acestora. Realizarea de proiecte sub coordonare, în condiții de aplicare a normelor deontologice, precum și de securitate și sănătate în munca	

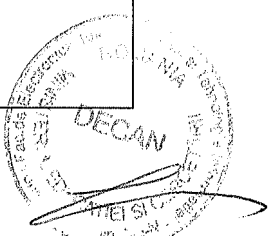
7 Obiectivele disciplinei (reiesind din grila competențelor specific acumulate)

7.1	Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea fizică armonioasă • Menținerea sănătății la un nivel ridicat
7.2	Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea capacității de efort • Învățarea și dezvoltarea calitatilor motorii • Educarea calitatilor volitive

8. Continuturi

8.1. Curs (programa analitică)	Metode de predare	Observatii
-		
8.2. Aplicații - seminar	Metode de predare	Observatii



<p>Semestrul II</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <ol style="list-style-type: none"> a. Recuperarea ofensivă – blocajul defensiv. b. Învățarea marcajului(de supraveghere, la interceptie, strict). c. Mișcarea picioarelor cu mâinile sprijinite de plută. d. Învățarea contrelor rever în linie. e. Preluarea atacului, cu două mâini de jos, cu fandare. 2. <ol style="list-style-type: none"> a. Demarcaj – depășire în rotație(1x1, 2x1, 2x2). b. Însușirea tatonării, replierii și deposedării. c. Învățarea mișcării brațelor. d. Învățarea contrelor fordhand în diagonală. e. Preluarea serviciului cu două mâini de jos. 3. <ol style="list-style-type: none"> a. Atacul în superioritate numerică(2x1,3x1,3x2). b. Învățarea acțiunilor tactice: pasă, un – doi, încrucișări. c. Coordonarea mișcării brațelor cu respirația. d. Învățarea contrelor rever în diagonală. e. Lovitura de atac pe direcția elanului, din zona 3. 4. <ol style="list-style-type: none"> a. Contraatacul cu dribling și pasă la vârf. b. Însușirea presingului, marcajului dublu, schimb de adversari. c. Coordonare între mișcarea brațelor si picioarelor. d. Învățarea combinării contrelor. e. Preluarea atacului, cu două mâini, de sus, de jos, cu fandare. 5. <ol style="list-style-type: none"> a. Combinații în atac între 2,3 jucători:”dă și du-te”. b. Învățarea fazelor atacului: pregătire, desfășurare, finalizare. c. Coordonarea mișcărilor de bras cu respirația. d. Învățarea jocului :”șirul jucător”. e. Preluarea mingii ricoșate de plasă. 6. <ol style="list-style-type: none"> a. Combinații în atac între 2,3 jucători “blocaj – plecare”. b. Învățarea formelor atacului: contraatac, atac rapid și poziționare. c. Înot bras 25m și 50m. d. Învățarea jocului “rotativă”. e. Ridicarea lungă pentru atac, din zona 2 în zona 4. 7. <ol style="list-style-type: none"> a. Combinații în atac între 2,3 jucători: “încrucișarea”. b. Învățarea tacticii speciale: scheme, combinații, circulații. c. Startul de blocstart. d. Învățarea jocului de dublu. e. Organizarea celor trei lovituri(preluare, pasă, atac). 8. <ol style="list-style-type: none"> a. Contraatacul cu intermediari. Marcajul agresiv. b. Învățarea fazelor apărării: repliere si organizarea apărării. c. Învățarea mișcării picioarelor la craul spate. d. Învățarea topsinului. e. Ridicarea pentru atac(scurtă – lungă, medie - înaltă). 9. <ol style="list-style-type: none"> a. Structuri tactice complexe(scheme, combinații, circulații b. Învățarea formelor apărării: zonă, om la om, combinată. c. Înot pe spate numai cu ajutorul mișcării picioarelor. d. Învățarea preluării topsinului. e. Lovitura de atac, procedeul întors. 10. <ol style="list-style-type: none"> a. Atacul 2 – 2 – 1. Apărarea în zona 2 – 1 – 2. b. Învățarea tacticii speciale: în linie, cu libero, aglomerată. c. Învățarea mișcării brațelor. d. Învățarea serviciilor cu efect(tăiat, lateral). e. Serviciul de sus din față de la 9m cu precizie și 	<p>Interactiv</p>	
---	-------------------	---

	<p>constanță.</p> <p>11. a. Atacul 1 – 4. Apărare om la om. b. Învățarea caracteristicilor jocului “minifotbal”. c. Coordonarea între mișcarea brațelor și picioarelor. d. Învățarea preluării serviciilor cu efect. e. Preluarea atacului cu plonjon înainte.</p> <p>12. a. Atacul 1 – 3 – 1. Apărarea combinată. b. Însușirea caracteristicilor jocului “fotbal - tenis”. c. Înot craul pe spate pe distanța de 25m și 50m. d. Învățarea stopului. e. Serviciul de sus din săritură de la 9m.</p> <p>13. a. Joc 5x5 cu aplicarea elementelor tehnico – tactice Insusite. b. Jocul școala pentru însușirea regulamentului. c. Învățarea startului din apă. d. Învățarea combinării loviturilor de diferite intensități. e. Joc 6x6 cu aplicarea regulamentului și a tot ceea ce s-a învățat.</p> <p>14. - Verificare, apreciere, notare, îndrumare.</p>		
--	--	--	--

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 continuturilor disciplinei cu asteptarile reprezentantilor comunitatii epistemice, asociatiilor, profesionale si angajatori din domeniul aferent programului

Activitatea sportiva exista in programa de studiu a universitatilor si facultatilor de profil din tara si strainatate. Continutul acesteia este in concordanta cu asteptarile asociatiilor profesionale comunitatii epistemice si angajatorilor reprezentativi din domeniul afferent programului.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1	Criterii de evaluare	10.2	Metode de evaluare	10.3	Ponderea din nota finala
Curs		-		-		
Seminar		70%Frecvență + 30% participare activă, abilități sportive și progrese realizate		Prin trecerea probelor de control		
10.4 Standard minim de performanta						
70%Frecvență la seminar						

Data completarii
1.10.2012

Titularul de Disciplina
 Sl.dr. Alina Rusu
 As.dr. Bogdan Tanase
 As.drd. Radu Sabau

Responsabil de curs
Sl.dr. Alina Rusu

Data avizarii in departament	Director departament
19.11.2012	Prof.dr.ing. Ioan ARDELEAN

