


UNIVERSITATEA TEHNICĂ
 DIN CLUJ-NAPOCA

FISA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1	Institutia 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 - Invațământ cu frecvența
1.8	Codul disciplinei	EL3108

2. Date despre disciplina

2.1	Denumirea disciplinei	Sport 1									
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	1	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/1	Sport 1	14			2			28			28	1

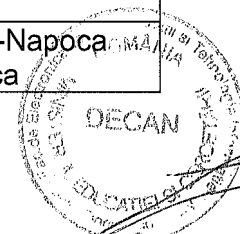
3.1	Numar de ore pe saptamina	2	3.2	din care curs	-	3.3	aplicatii	2
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs	-	3.6	aplicatii	28
Studiul individual								Ore
Studiul dupa manual, suport de curs, bibliografie si notite								-
Documentarea suplimentara in biblioteca, pe platformele electronice 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, Complexul de Natatie Politehnica
5.2	De desfasurare a aplicatiilor	Sala de Sport, B-dul Muncii, nr.103-105, Cluj-Napoca, Bazin si Sala de fitness – Complex Politehnica



6 Competențe specifice acumulate

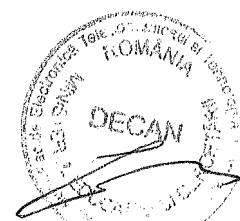
Competențe profesionale	Cunoștințe teoretice, (Ce trebuie să cunoască)	- cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice - mijloace și metode pentru dezvoltarea fizică armonioasă și echilibrată - fair-play în sport și activitatea socială
	Deprinderi dobândite: (Ce știe să facă)	Capacitatea și obișnuința de practicare independentă a activităților corporale în scop formativ, compensatoriu și recreativ: - 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)

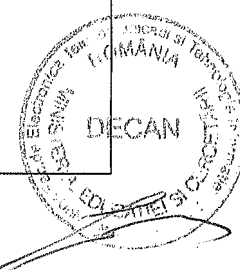
7.1	Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea fizica armonioasa • Mentinerea sanatatii la unui standard ridicat
7.2	Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea capacitatii de efort • Invatarea si dezvoltarea calitatilor motorii • Educarea calitatilor volitive

8. Continuturi

8.1. Curs (programa analitica)	Metode de predare	Observatii
-		
8.2. Aplicatii – laborator	Metode de predare	Observatii



TEMELE LUCRĂRILOR		
Legendă: a=baschet b=fotbal c=natație d=tenis de masă e=volei		
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.		
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.		
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).		
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).		
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.	Interactiv	
7. a. Structuri tehnice complexe: dribling, oprire, pivot, pasa. b. Învățarea procedeeleor 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.		
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.		
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.		
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.		
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. 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. 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). 14. a. Protejarea mingii. b. Învățarea demarajului, pătrunderii, depășirii. c. Învățarea mișcării picioarelor la stilul bras. d. Învățarea controlor forthead în linie. e. Preluarea mingii de jos cu două mâini.		
Bibliografie 1. Curs de Educație fizică – Litografiat UTC-N, 2012 2. Dezvoltare fizică generală pentru studenți – UTC-N, 2012 3. Cultură fizică pentru tineret – UT.PRESS 2012			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor, profesionale și angajatori din domeniul aferent programului

Activitatea sportivă există în programa de studiu a universităților și facultăților de profil din țară și străinătate. Conținutul acesteia este în concordanță cu așteptările asociațiilor profesionale comunității epistemice și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului.

10. Evaluare

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

Data

completării
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 avizării în departament	Director departament
19.11.2012	Prof.dr.ing. Ioan ARDELEAN

