

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Facultatea de Electronică, Telecomunicații și Tehnologia Informației
1.3 Departamentul	Mecatronica și Dinamica Masinilor
1.4 Domeniul de studii	Inginerie electronică, telecomunicații și tehnologii informaționale
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Tehnologii și Sisteme de Telecomunicații/ Inginer
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	TST07.00

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport I						
2.2 Aria de conținut	Arie teoretică Arie metodologică Arie de analiză						
2.3 Responsabil de curs	-						
2.4 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Conf.dr.Rusu Alina – Alina.Rusu@mdm.utcluj.ro Sl.dr.Radu Sabau- Radu.Sabau@mdm.utcluj.ro Sl.dr. Vlad Grosu – Grosu.Vlad@mdm.utcluj.ro						
2.5 Anul de studiu	1	2.6 Semestrul	1	2.7 Tipul de evaluare	A/R	2.8 Regimul disciplinei	DC/DI

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	0	3.3 laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	0	3.6 laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					10
Alte activități:					12
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

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	B-dul Muncii, nr.103-105, Cluj-Napoca.Complex de natație Politehnica – înot și aerobic Sala de Sport, B-dul Muncii, nr.103-105, Cluj-Napoca

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	N/A
Competențe transversal	CT3: Adaptarea la noile tehnologii, dezvoltarea profesională și personală, prin formare continuă folosind surse de documentare tipărite, software specializat și resurse electronice în limba română și, cel puțin, într-o limbă de circulație internațională

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice - mijloace și metode pentru dezvoltarea fizică armonioasă și echilibrată - fair-play în sport și activitatea socială
7.2 Obiectivele specifice	1. 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 stressului creat de obligațiile profesionale, refacerea organismului după efort fizic sau intelectual - Deprinderi pentru dobândirea vigoriei și rezistenței fizice - Organizarea și conducerea unui colectiv 2. Aplicabilitatea în viața cotidiană și în viitoarea practică profesională a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor a activităților corporale: <ul style="list-style-type: none"> - Îmbunătățirea însușirilor psihice: imaginație, anticipație, sesizare, acționare oportună și eficientă, independență responsabilă, altruism. - Organizarea și conducerea unui colectiv

8. Conținuturi

8.2 Laborator	Metode de predare	Observații
Legendă: a=baschet b=fotbal c=natație d=tenis de masă e=volei f=aerobic Temele lecțiilor		

<ol style="list-style-type: none"> 1. Informarea studenților privind cerințele disciplinei. <ul style="list-style-type: none"> • Testarea nivelului capacității fizice a studenților. • Reacomodarea studenților cu efortul fizic. 2. Exerciții, ștafete și jocuri de acomodare cu mingea. <ul style="list-style-type: none"> • Însușirea elementelor tehnice fără minge. • Acomodarea cu apa • Învățarea prizei corecte. • Poziții fundamentale, așezarea și mișcarea în teren, rotarea. • Maximizarea potențialului bio-motric existent 3. Driblingul; regula pașilor. <ul style="list-style-type: none"> • Învățarea lovirii mingii cu vârful și latul piciorului. • Obișnuirea cu poziția orizontală în apă. • Învățarea poziției de bază. • Pasarea mingii de sus cu două mâini. • Adaptarea activității sportive în scop recreativ - imbunatatirea tonusului picioare, fese, brate, spate 4. Oprirea. Pivotal. Aruncări la coș de pe loc și din dribling. <ul style="list-style-type: none"> • Învățarea lovirii mingii cu ristul (interior, plin, exterior). • Învățarea respirației în apă. • Învățarea deplasărilor specifice. • Preluare de minge aruncată (gen serviciu). • Exerciții complexe, pentru realizarea unui echilibru temeinic privind consumul și aportul de oxigen în organism 5. Poziția fundamentală. Deplasările. <ul style="list-style-type: none"> • Învățarea lovirii mingii cu genunchiul și călcâiul. • Învățarea plutirii pe apă. • Învățarea jocului de mijloc cu fordhandul. • Învățarea serviciului de sus din față (distanța 4 – 5 m). • Adaptarea activității sportive în scop recreativ - imbunatatirea tonusului picioare, fese, brate, spate 6. Schimbări de direcție cu și fără minge. <ul style="list-style-type: none"> • Învățarea lovirii mingii cu capul. • Învățarea alunecării în apă. • Învățarea jocului de mijloc simplu cu reverul. • Joc fără minge cu simularea elementelor învățate. • Exerciții complexe, pentru realizarea unui echilibru temeinic privind consumul și aportul de oxigen în organism 7. Structuri tehnice complexe: dribling, oprire, pivot, pasă. <ul style="list-style-type: none"> • Învățarea procedurilor de conducere a mingii. • Învățarea plutirii și alunecării pe spate. • Învățarea jocului de mijloc tăiat cu fordhandul. • Preluarea din serviciu cu două mâini de sus. • Exerciții de tip stretching –active sau pasive, efectuate individual sau pe perechi, executate pe sol sau cu sprijin la perete. 8. Relația 1x1 (marcaj/ demarcaj). <ul style="list-style-type: none"> • Învățarea preluărilor(amortizare, ricoșare, contralovire). • Învățarea mișcării picioarelor la craul pe piept. • Învățarea jocului de mijloc, tăiat cu reverul. • Organizarea celor 3 lovituri, preluare de sus. • Exerciții de tip stretching –active sau pasive, efectuate individual sau pe perechi, executate pe sol sau cu sprijin la perete . 9. Aruncările la coș din săritură. <ul style="list-style-type: none"> • Învățarea mișcărilor înșelătoare. • Învățarea mișcării picioarelor concomitent cu respirația. 		
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Învățarea jocului de mijloc cu semi-zbor cu fordhandul. • Ridicarea înaltă pentru atac din zonele 3 și 4. • Exerciții de yoga, stretching, automasaj <p>10. Jocuri cu temă: perfecționarea paselor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Învățarea repunerilor mingii în joc. • Învățarea mișcării brațelor. • Învățarea jocului de mijloc din semi-zbor cu reverul. • Lovitura de atac pe direcția elanului din zona 4. • Efectuarea ritmica a respirației în paralel cu mișcările efectuate <p>11. Relația 1x1(depășirea).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Învățarea deposedărilor adversarului de minge. • Coordonarea mișcării brațelor și picioarelor. • Învățarea serviciului simplu cu fordhandul. • Joc 6x6 cu reguli simplificate. • Pastrarea principiului elongației de stretching <p>12. Structuri tehnice complexe: prindere, dribling, oprire.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Învățarea procedurilor tehnice ale portarului. • Înot craul pe distanța 25-50 metri. • Învățarea serviciului simplu cu reverul. • Învățarea loviturii de atac din zona 2. • Lucru “non-stop” fara timpi morti, cu respirația corectă pentru optimizarea rezistenței organismului <p>13. Dribling cu diferite procedee: schimb de direcție, pasă.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Învățarea manevrelor practice la lovituri libere. • Învățarea startului și întoarcerea pe o parte la craul. • Învățarea preluării serviciului simplu. • Ridicarea pentru atac din zonele 2 și 3(înalt, mediu, înainte). • Exerciții de stepere “aerobic steps” <p>14. Protejarea mingii.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Învățarea demarcajului, pătrunderii, depășirii. • Învățarea mișcării picioarelor la stilul bras. • Învățarea contrelor forthead în linie. • Preluarea mingii de jos cu două mâini. • Exercițiile speciale, profilactice, pentru formarea tinutei corecte, cat și pentru combaterea diverselor atitudini vicioase ale coloanei vertebrale: cifoza, scolioza, lordoza, precum și a spondilozei și varicelor, toate în forme incipiente. 		
<p>Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> 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

Competențele dobândite vor fi folosite în următoarele ocupații conform COR (Clasificarea Ocupațiilor din România): Inginer emisie; Inginer electronist, transporturi, telecomunicații; Inginer imagine; Inginer sunet; Proiectant inginer electronist; Proiectant inginer de sisteme și calculatoare; Inginer șef car reportaj; Inginer șef schimb emisie; Inginer proiectant comunicații; Inginer sisteme de securitate; Inginer suport vânzări; Dezvoltator de aplicații multimedia; Inginer operare rețea; Inginer testare sisteme de comunicații; Manager proiect; Inginer de trafic; Consultant pentru sisteme de comunicații.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Seminar/Laborator	Scutiți medical: Minim 5/10 prezente pentru a sustine referatul.	Tema pentru referat se alege din temele expuse, in prima lună din semestru. Prezentarea si sustinerea referatului.	100%
	Minim 5/10 prezente pentru a sustine probele de control	Testare initiala la inceputul semestrului (cele 4 probe de control). Frecventa la ore si darea probelor de control. La probe-se urmareste progresul realizat fata de testarea initiala. Proble de control: 1.Saritura in lungime de pe loc 2. Flotari 3.Tractiuni(M)/Plank-plansa (F) 4.Forta abdomen	100%
10.6 Standard minim de performanță			
A/R			

Data completării:	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
13.09.2022	Curs	-	
	Aplicații	RUSU ALINA CRISTINA	
		SABAU RADU	
		GROSU VLAD	

Data avizării în Consiliul Departamentului COM 13.09.2022	Director Departament Comunicatii. Prof.dr.ing. Virgil DOBROTA
Data aprobării în Consiliul Facultății ETTI 21.09.2022	Prof.dr.ing. Ovidiu POP