

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Autovehicule Rutiere, Mecatronica și Mecanica
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	TST22.00

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație Fizică și Sport II				
2.2 Titularul de curs	-				
2.3 Titularul/Titularii activităților de seminar/laborator/proiect	Conf.dr. Alina RUSU - Alina.Rusu@mdm.utcluj.ro Sl.dr. Mihai OLANESCU – Mihai.Olanescu@mdm.utcluj.ro Sl.dr. Vlad GROSU – Vlad.Grosu@mdm.utcluj.ro As.dr. Adrian SUCIU - adisuciu@mail.utcluj.ro				
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare (E – examen, C – colocviu, V – verificare)	V
2.7 Regimul disciplinei	DF – fundamentală, DD – în domeniu, DS – de specialitate, DC – complementară				DC
	DI – impusă, DO – opțională, DFac – facultativă				DI

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care:	3.2Curs	0	Seminar	2	Laborator	0	Proiect	0
3.2 Număr de ore pe semestru	28	din care:	3.5Curs	0	Seminar	28	Laborator	0	Proiect	0
3.3 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										8
(f) Alte activități:										14
3.4 Total ore studiu individual (suma (3.3(a)...3.3(f)))										22
3.5 Total ore pe semestru (3.2+3.4)										50
3.6 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	Sala de Sport, B-dul Muncii, nr.103-105, Cluj-Napoca. Complex de Natație Politehnica înot și fitness

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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ol style="list-style-type: none"> 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

8.1 Curs	Nr.ore	Metode de predare	Observații
	-		
Bibliografie (<i>bibliografia minimală a disciplinei conținând cel puțin o lucrare bibliografică de referință a disciplinei, care există la dispoziția studenților într-un număr de exemplare corespunzător</i>)			
8.2 Aplicații -seminar	Nr.ore	Metode de predare	Observații
Informarea studenților privind cerințele disciplinei.	2	prezentarea de exemple privind realizarea corectă a diferitelor activități sportive	
Maximizarea potențialului biomotric existent.	2		
Adaptarea activității sportive în scop recreativ- îmbunătățirea tonusului muscular.	2		
Exerciții complexe, pentru realizarea unui echilibru temeinic privind consumul și aportul de oxigen în organism.	2		
Învățarea procedurilor de conducere a mingii.	2		
Exerciții de tip stretching efectuate individual sau pe perechi.	2		
Poziții fundamentale, așezarea și mișcarea în teren.	2		
Relația 1x1(marcaj/demarcaj).	2		
Aruncările la coș - perfecționare.	2		
Jocuri cu temă: perfecționarea paselor.	2		
Relația 1x1(depășirea).	2		
Structuri tehnice complexe: prindere, dribling, oprire.	2		
Exerciții speciale, profilactice, pentru formarea ținutei corecte.	2		
Exerciții speciale pentru corectarea atitudinilor vicioase ale coloanei vertebrale.	2		

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 comunicații.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
Seminar	Scutiți medical: Minim 10 prezente pentru a susține referatul.	Tema pentru referat se alege din temele expuse, în prima lună din semestru. Frecvența la ore, prezentarea și susținerea referatului	100%
	Minim 10 prezente pentru a susține probele de control	Testare inițială la începutul semestrului (cele 4 probe de control). Frecvența la ore și darea probelor de control. Probe-se urmărește progresul realizat față de testarea inițială. Probleme de control: 1. Saritura în lungime de pe loc 2. Flotari 3. Tracțiuni(M)/Plansa (F) 4. Forta abdomen	100%

Data completării:	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
20.06.2023	Curs		
	Aplicații	Conf.dr. Alina Rusu	
		Sl.dr. Mihai Olanescu	
		Sl.dr. Vlad Grosu	
		As.dr. Adrian Suci	

Data avizării în Consiliul Departamentului COM 11.07.2023	Director Departament Comunicații Prof.dr.ing. Virgil DOBROTA
Data aprobării în Consiliul Facultății ETTI 12.07.2023	Prof.dr.ing. Ovidiu POP