FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Autovehicule Rutiere, Mecatronica si Mecanica
1.3 Departamentul	Mecatronica si Dinamica Masinilor
1.4 Domeniul de studii	Inginerie electronică, telecomunicaţii şi tehnologii informaţionale
1.5 Ciclul de studii	Licenţă
1.6 Programul de studii / Calificarea	Tehnologii şi Sisteme de Telecomunicaţii/ Inginer
1.7 Forma de învăţământ	IF – învăţământ cu frecvenţă
1.8 Codul disciplinei	TST07.00

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educatie fizica si sport I						
2.2 Aria de conţinut	Arie teoretică Arie metodologică Arie de analiză						
2.3 Responsabil de curs	-						
2.4 Titularul activităţilor 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						
2.5 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 învăţământ	28	din care: 3.5 curs	0	3.6 laborator	28
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					
Tutoriat					
Examinări					10
Alte activităţi:					12

3.7 Total ore studiu individual	22
3.8 Total ore pe semestru	50
3.9 Numărul de credite	2

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competenţe	Apt fizic; aptitudini necesare; cunoştiinţe, priceperi şi deprinderi acumulate în clasele I-XII

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	-
5.2. de desfăşurare 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. Competenţele specifice acumulate

Competenţe profesionale	N/A
Competenţe transversal	CT3: Adaptarea la noile tehnologii, dezvoltarea profesională şi personală, prin formare continuă folosind surse de documentare tipărite, software specializat şi resurse electronice în limba română şi, cel puţin, într-o limbă de circulaţie internaţională

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- cunoştiinţe, priceperi şi deprinderi motrice - mijloace şi metode pentru dezvoltarea fizică armonioasă şi echilibrată - fair-play în sport şi activitatea socială
7.2 Obiectivele specifice	1. Capacitatea şi obişnuinţa de practicare inependentă a activităţilor corporale în scop formativ, compensatoriu şi recreativ: - formativ, prin menţinerea sănătăţii, a dezvoltării fizice armonioase şi a rezistenţei organismului, pentru combaterea sedentarismului; - compensatoriu, pentru atenuarea stressului creat de obligaţiile profesionale, refacerea organismului după efort fizic sau intelectual - Deprinderi pentru dobândirea vigorii şi rezistenţei fizice - Organizarea şi conducerea unui colectiv 2. Aplicatibilitatea în viaţa cotidiană şi în viitoarea practică profesională a cunoştiinţelor, priceperilor şi deprinderilor a activităţilor corporale; - Îmbunătăţirea însuşirilor psihice: imaginaţie, anticipaţie, sesizare, acţionare oportună şi eficientă, independenţă responsabilă, altruism. - Organizarea şi conducerea unui colectiv

8. Conţinuturi

8.2 Laborator	Metode de predare	Observaţii
Legendă: a=baschet b=fotbal c=natație d=tenis de masă e=volei f=aerobic Temele lecţiilor 1. Informarea studenţilor privind cerinţele disciplinei. • Testarea nivelului capacităţii fizice a studenţilor. • Reacomodarea studenţilor cu efortul fizic.		

2. Exerciţii, ştafete şi jocuri de acomodare cu mingea. • Însuşirea elementelor tehnice fără minge. • Acomodarea cu apa • Învăţarea prizei corecte. • Poziţii fundamentale, aşezarea şi mişcarea în teren, rotarea. • Maximizarea potenţialului bio-motric existent 3. Driblingul; regula paşilor. • Învăţarea lovirii mingii cu vârful şi latul piciorului. • Obişnuirea cu poziţia orizontală în apă. • Învăţarea poziţiei de bază. • Pasarea mingii de sus cu două mâini. • Adaptarea activităţii sportive în scop recreativ - imbunatatirea tonusului picioare, fese, brate, spate 4. Oprirea. Pivotul. Aruncări la coş de pe loc şi din dribling. • Învăţarea lovirii mingii cu ristul (interior, plin, exterior). • Învăţarea respiraţiei în apă. • Învăţarea deplasărilor specifice. • Preluare de minge aruncată (gen serviciu). • Exercitii complexe, pentru realizarea unui echilibru temeinic privind consumul si aportul de oxigen in organism 5. Poziţia fundamentală. Deplasările. • Învăţarea lovirii mingii cu genunchiul şi călcâiul. • Învăţarea plutirii pe apă. • Învăţarea jocului de mijloc cu fordhandul. • Învăţarea serviciului de sus din faţă (distanţa 4 – 5 m). • Adaptarea activităţii sportive în scop recreativ - imbunatatirea tonusului picioare, feste brate, spate 6. Schimbări de direcţie cu şi fără minge. • Învăţarea lovirii mingii cu capul. • Învăţarea alunecării în apă. • Învaţarea jocului de mijloc simplu cu reverul. • Joc fără minge cu simularea elementelor învăţate. • Exercitii complexe, pentru realizarea unui echilibru temeinic privind consumul si aportul de oxigen in organism 7. Structuri tehnice complexe: dribling, oprire, pivot, pasă. • Învăţarea procedeelor de conducere a mingii. • Învăţarea plutirii si alunecării pe spate. • Învăţarea jocului de mijloc tăiat cu fordhandul. • Preluarea din serviciu cu două mâini de sus. • Exercitii de tip stretching –active sau pasive, efectuate individual sau pe perechi, executate pe sol sau cu sprijin la perete. 8. Relaţia 1x1 (marcaj/ demarcaj). • Învăţarea preluărilor(amortizare, ricoşare, contralovire). • Învăţarea mişcării picioarelor la craul pe piept. • Învăţarea jocului de mijloc, tăiat cu reverul. • Organizarea celor 3 lovituri, preluare de sus. • Exercitii de tip stretching –active sau pasive, efectuate individual sau pe perechi, executate pe sol sau cu sprijin la perete . 9. Aruncările la coş din săritură. • Învăţarea mişcărilor înşelătoare. • Învăţarea mişcării picioarelor concomitent cu respiraţia. • Învăţarea jocului de mijloc cu semi-zbor cu fordhandul. • Ridicarea înaltă pentru atac din zonele 3 şi 4. • Exercitii de yoga, stretching, automasaj		

10. Jocuri cu temă: perfecţionarea paselor. • Învăţarea repunerilor mingii în joc. • Învăţarea mişcării braţelor. • Învăţarea jocului de mijloc din semi-zbor cu reverul. • Lovitura de atac pe direcţia elanului din zona 4. • Efectuarea ritmica a respiratiei in paralel cu miscarile efectuate 11. Relaţia 1x1(depăşirea). • Învăţarea deposedărilor adversarului de minge. • Coordonarea mişcării braţelor şi picioarelor. • Învăţarea serviciului simplu cu fordhandul. • Joc 6x6 cu reguli simplificate. • Pastrarea principiului elongatiei de stretching 12. Structuri tehnice complexe: prindere, dribling, oprire. • Învăţarea procedeelor tehnice ale portarului. • Înot craul pe distanţa 25-50 metri. • Învăţarea serviciului simplu cu reverul. • Învăţarea loviturii de atac din zona 2. • Lucru “non-stop” fara timpi morti, cu respiratia corecta pentru optimizarea rezistentei organismului 13. Dribling cu diferite procedee: schimb de direcţie, pasă. • Învăţarea manevrelor practice la lovituri libere. • Învăţarea startului si întoarcerea pe o parte la craul. • Învăţarea preluării serviciului simplu. • Ridicarea pentru atac din zonele 2 şi 3(înalt, mediu, înainte). • Exercitii de stepere “aerobic steps” 14. Protejarea mingii. • Învăţarea demarcajului, pătrunderii, depăşirii. • Învăţarea mişcării picioarelor la stilul bras. • Învăţarea contrelor forthand în linie. • Preluarea mingii de jos cu două mâini. • Exercitiile speciale, profilactice, pentru formarea tinutei corecte, cat si pentru combaterea diverselor atitutidini vicioase ale coloanei vertebrale: cifoza, scalioza, lordoza, precum si a spondilozei si varicelor, toate in forme incipiente.		
Bibliografie 1. Curs de Educaţie fizică – Litografiat UTC-N 2. Dezvoltare fizică generală pentru studenţi – UTC-N\ 3. Cultură fizică pentru tineret – UT.PRESS		

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Competentele dobandite vor fi folosite in urmatoarele ocupatii conform COR (Clasificarea Ocupațiilor din România): Inginer emisie; Inginer electronist, transporturi, telecomunicatii; Inginer imagine; Inginer sunet; Proiectant inginer electronist; Proiectant inginer de sisteme si calculatoare; Inginer sef car reportaj; Inginer sef schimb emisie; Inginer proiectant comunicatii; Inginer sisteme de securitate; Inginer suport vânzari; Dezvoltator de aplicatii multimedia; Inginer operare retea; Inginer testare sisteme de comunicatii; Manager proiect; Inginer de trafic; Consultant pentru sisteme comunicatii.

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. Probele 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 performanţă			
ADMIS/RESPINS			

Data completării:	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
16.06.2025	Curs	-	-
	Aplicații	Conf.dr. Alina Rusu	
		Sl.dr. Mihai Olanescu	
		Sl.dr. Vlad Grosu	
		As.dr. Adrian Suciu	

Data avizării în Consiliul Departamentului COM 18.06.2025	Director Departament Comunicatii Prof.dr.ing. Virgil DOBROTA
Data aprobării în Consiliul Facultății ETTI 25.06.2025	Prof.dr.ing. Ovidiu POP