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, telecomunicații și tehnologii informaționale
1.5 Ciclul de studii	Licenţă
1.6 Programul de studii / Calificarea	Tehnologii și Sisteme de Telecomunicații/ Inginer
1.7 Forma de învăţământ	IF – învăţământ cu frecvenţă
1.8 Codul disciplinei	TST22.00

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educatie Fizica si Sport II				
2.2 Titularul de curs	-				
2.3 Titularul/Titularii 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				
2.4 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 Distribuţia fondului de timp (ore pe semestru) pentru:										
(a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe										-
(b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate şi pe teren										-
(c) Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri										-
(d) Tutoriat										-
(e) Examinări										8
(f) Alte activităţi:										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. 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	Sala de Sport, B-dul Muncii, nr.103-105, Cluj-Napoca. Complex de Natație Politehnica înot și fitness

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

8.1 Curs	Nr.ore	Metode de predare	Observații
	-		
Bibliografie *(bibliografia minimală a disciplinei conținând cel puțin o lucrare bibliografică de referință a disciplinei, care există la dispoziţia studenţilor într-un număr de exemplare corespunzător)*			
8.2 Aplicații -seminar	**Nr.ore**	**Metode de predare**	**Observații**
Informarea studenţilor privind cerinţele disciplinei.	2	prezentarea de exemple privind realizarea corectă a diferitelor activități sportive	
Maximizarea potențialului biomotric existent.	2		
Adaptarea activității sportive în scop recreativ- îmbunatațirea tonusului muscular.	2		
Exerciții complexe, pentru realizarea unui echilibru temeinic privind consumul si aportul de oxigen în organism.	2		
Învățarea procedeelor de conducere a mingii.	2		
Exerciții de tip stretching effectuate individual sau pe perechi.	2		
Poziții fundamentale, așezarea și mișcarea ţn teren.	2		
Relaţia 1x1(marcaj/demarcaj).	2		
Aruncările la coş - perfecționare.	2		
Jocuri cu temă: perfecţionarea paselor.	2		
Relaţia 1x1(depăşirea).	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 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	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
Seminar	Scutiți medical: Minim 10 prezente pentru a sustine referatul.	Tema pentru referat se alege din temele expuse, in prima lună din semestru. Frecventa la ore, prezentarea si sustinerea referatului	100%
	Minim 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. Probe-se urmareste progresul realizat fata de testarea initiala. Probele de control: 1.Saritura in lungime de pe loc 2. Flotari 3.Tractiuni(M)/Plansa (F) 4.Forta abdomen	100%

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