

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Facultatea de Inginerie a Instalațiilor
1.3 Departamentul	Ingineria Instalațiilor
1.4 Domeniul de studii	Ingineria Instalațiilor
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Instalații pentru construcții/Inginer
1.7 Forma de învățământ	IF - învățământ cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	27.00

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport II				
2.2 Titularul de curs					
2.3 Titularul activităților de seminar	<i>Conf. Dr. Alina Rusu – <a href="mailto:alina.rusu@mdm.utcluj.ro">alina.rusu@mdm.utcluj.ro</a>                  Șef lucrări Dr. Mihai Olănescu – <a href="mailto:mihai.olanescu@mdm.utcluj.ro">mihai.olanescu@mdm.utcluj.ro</a>                  Șef lucrări Dr. Radu Sabău – <a href="mailto:radu.sabau@mdm.utcluj.ro">radu.sabau@mdm.utcluj.ro</a>                  Șef lucrări Dr. Vlad Grosu - <a href="mailto:vlad.grosu@mdm.utcluj.ro">vlad.grosu@mdm.utcluj.ro</a>                  Asis. Dr. Suciș Adrian - <a href="mailto:adrian.suciu@mdm.utcluj.ro">adrian.suciu@mdm.utcluj.ro</a></i>				
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	Verificare
2.7 Regimul disciplinei	Categoría formativă				DC
	Opționalitate				DI

### 3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care:	3.2 Curs	0	3.3 Seminar	2	3.3 Laborator	0	3.3 Proiect	0
3.4 Număr de ore pe semestru	28	din care:	3.5 Curs	0	3.6 Seminar	28	3.6 Laborator	0	3.6 Proiect	0
3.7 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										10
(f) Alte activități:										12
3.8 Total ore studiu individual (suma (3.7(a)...3.7(f)))							22			
3.9 Total ore pe semestru (3.4+3.8)							50			
3.10 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	Complex de natație Politehnica – înot și aerobic Sala de Sport, B-dul Muncii, nr.103-105, Cluj-Napoca

## 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitatea și obișnuința de practicare independentă a activităților corporale în scop formativ, compensatoriu și recreativ: <ul style="list-style-type: none"> <li>- formativ, prin menținerea sănătății, a dezvoltării fizice armonioase și a rezistenței organismului, pentru combaterea sedentarismului;</li> <li>- compensatoriu, pentru atenuarea stressului creat de obligațiile profesionale, refacerea organismului după efort fizic sau intelectual;</li> <li>- deprinderi pentru dobândirea vigoriei și rezistenței fizice</li> <li>- Organizarea și conducerea unui colectiv</li> </ul> </li> <li>• Aplicabilitatea în viața cotidiană și în viața profesională a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor a activităților corporale;</li> <li>• Îmbunătățirea însușirilor psihice: imaginație, anticipație, sesizare, acționare oportună și eficientă, independență responsabilă, altruism.</li> <li>• Organizarea și conducerea unui colectiv</li> </ul>
Competențe transversale	<p>Identificarea obiectivelor de realizare, a resurselor disponibile, condițiilor de finalizare a acestora.</p> <p>Realizarea de proiecte sub coordonare, în condiții de aplicare a normelor deontologice, precum și de securitate și sănătate în muncă</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea fizică armonioasă</li> <li>• Menținerea sănătății la un nivel ridicat</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea capacității de efort</li> <li>• Învățarea și dezvoltarea calităților motorii</li> <li>• Educarea calităților volitive</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs (C) -	Nr.ore	Metode de predare	Observații
-			
Bibliografie -			
8.2 Seminar (S) -	Nr.ore	Metode de predare	Observații
1. a. Recuperarea ofensivă – blocajul defensiv. b. Învățarea marajului (de supraveghere, la interceptie, strict). c. Mișcarea picioarelor cu mâinile sprijinite de plută. d. Învățarea controlului rever în linie. e. Preluarea atacului, cu două mâini de jos, cu fandare	2 ore	ONSITE/ ONLINE (PLATFORMA MICROSOFT TEAMS)	ONLINE FOLOSIND PLATFORMA MICROSOFT TEAMS
2. a. Demaraj – depășire în rotație (1x1, 2x1, 2x2). b. Însușirea tatonării, replierii și depozitării. c. Învățarea mișcării brațelor. d. Învățarea controlului fordhand în diagonală. e. Preluarea serviciului cu două mâini de jos	2 ore		
3. a. Atacul în superioritate numerică (2x1, 3x1, 3x2). b. Învățarea acțiunilor tactice: pasă, un – doi, încrucișări. c. Coordonarea mișcării brațelor cu respirația. d. Învățarea controlului rever în diagonală. e. Lovitura de atac pe direcția elanului, din zona	2 ore		
4. a. Contraatac cu dribling și pasă la vârf. b. Însușirea presingului, marajului dublu, schimb de adversari. c. Coordonare între mișcarea brațelor și picioarelor. d. Învățarea combinării controlului. e. Preluarea atacului, cu două mâini, de sus, de jos, cu	2 ore		

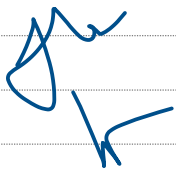
fandare			
5. a. Combinații în atac între 2,3 jucători:”dă și du-te”. b. Învățarea fazelor atacului: pregătire, desfășurare, finalizare. c. Coordonarea mișcărilor de bras cu respirația. d. Învățarea jocului :”șirul jucător”. e. Preluarea mingii ricoșate de plasă	2 ore		
6. a. Combinații în atac între 2,3 jucători “blocaj – plecare”. b. Învățarea formelor atacului: contraatac, atac rapid și poziționare. c. Înot bras 25m și 50m. d. Învățarea jocului “rotativă”. e. Ridicarea lungă pentru atac, din zona 2 în zona 4	2 ore		
7. a. Combinații în atac între 2,3 jucători: “încrucișarea”. b. Învățarea tacticii speciale: scheme, combinații, circulații. c. Startul de blocstart. d. Învățarea jocului de dublu. e. Organizarea celor trei lovituri(preluare, pasă, atac.	2 ore		
8. a. Contraatac cu intermediari. Marcajul agresiv. b. Învățarea fazelor apărării: repliere si organizarea apărării. c. Învățarea mișcării picioarelor la craul spate. d. Învățarea topsinului. e. Ridicarea pentru atac(scurtă – lungă, medie - înaltă).	2 ore		
9. a. Structuri tactice complexe(scheme, combinații, circulații b. Învățarea formelor apărării: zonă, om la om, combinată. c. Înot pe spate numai cu ajutorul mișcării picioarelor. d. Învățarea preluării topsinului. e. Lovitura de atac, procedeul întors.	2 ore		
10. a. Atacul 2 – 2 – 1. Apărarea în zona 2 – 1 – 2. b. Învățarea tacticii speciale: în linie, cu libero, aglomerată. c. Învățarea mișcării brațelor. d. Învățarea serviciilor cu efect(tăiat, lateral). e. Serviciul de sus din față de la 9m cu precizie și constantă.	2 ore		
11. a. Atacul 1 – 4. Apărare om la om. b. Învățarea caracteristicilor jocului “minifotbal”. c. Coordonarea între mișcarea brațelor și picioarelor. d. Învățarea preluării serviciilor cu efect. e. Preluarea atacului cu plonjon înainte.	2 ore		
12. a. Atacul 1 – 3 – 1. Apărarea combinată. b. Însușirea caracteristicilor jocului “fotbal - tenis”. c. Înot craul pe spate pe distanța de 25m și 50m. d. Învățarea stopului. e. Serviciul de sus din săritură de la 9m.	2 ore		
13. a. Joc 5x5 cu aplicarea elementelor tehnico – tactice Insusite. b. Jocul școala pentru însușirea regulamentului. c. Învățarea startului din apă. d. Învățarea combinării loviturilor de diferite intensități. e. Joc 6x6 cu aplicarea regulamentului și a tot ceea ce s-a învățat	2 ore		
14. Verificare, apreciere, notare, îndrumare.	2 ore		
Bibliografie			
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 achiziționate vor fi necesare angajaților care-și desfășoară activitatea în domeniul execuției.

**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	Scutiți medical: Minim 10 prezențe și susținerea referatului.	Tema pentru referat se stabilește împreună cu cadrul didactic de la ora.	100%
	Minim 10 prezențe și susținerea probei de control	Prezentarea referatului. Frecvența la ore și susținerea probei de control, urmărind progresul fiecărui student.  Proba de control – Traseu utilitar aplicativ într-un anumit interval de timp.	100%
	On-line Platforma Microsoft Teams	Referat cu două teme stabilit cu cadrul didactic	100%
10.6 Standard minim de performanță			
- Îndeplinirea criteriilor de evaluare cu accent sporit pe participarea activă la ore(70%), progrese realizate(20%), abilități sportive(10%).			

Data completării:	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
20.09.2021	Curs	-	
	Aplicații	Conf. Dr. Alina Rusu	
		Șef lucrări Dr. Radu Sabău	

Data avizării în Consiliul Departamentului Ingineria Instalațiilor	Director Departament Ingineria Instalațiilor
24.09.2021	Conf.dr.ing.Carmen MARZA
Data aprobării în Consiliul Facultății de Inginerie a Instalațiilor	Decan
24.09.2021	Conf.dr.ing. Florin DOMNIȚA