

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 Ciclu 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	10.00

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport I				
2.2 Titularul de curs					
2.3 Titularul activităților de seminar	<i>Conf.Dr. Mihai Olănescu – mihai.olanescu@mdm.utcluj.ro Conf.Dr. Vlad Grosu - vlad.grosu@mdm.utcluj.ro Șef lucrări Dr. Radu Sabău – radu.sabau@mdm.utcluj.ro Șef lucrări. Dr. Adrian Suciu - adrian.suciu@mdm.utcluj.ro</i>				
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	Verificare
2.7 Regimul disciplinei	Categorie formativă				DC
	Opționalitate				DI

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care:	3.2 Curs	0	3.3 Seminar	1	3.3 Laborator	0	3.3 Proiect	0
3.4 Număr de ore pe semestru	14	din care:	3.5 Curs	0	3.6 Seminar	14	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										5
(f) Alte activități:										6
3.8 Total ore studiu individual (suma (3.7(a))...3.7(f)))						11				
3.9 Total ore pe semestru (3.4+3.8)						25				
3.10 Numărul de credite						1				

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	Participativ. Existența bazei materiale – terenuri de jocuri sportive, instalații și materiale sportive. Echipament sportiv adecvat. Nu vor părăsi terenul sau sala de sport fără acordul profesorului. Nu va fi tolerată întârzierea studenților.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională; • Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului;
Competențe transversale	• Demonstrarea abilităților de lucru în echipă; asimilarea tehnicilor de conlucrare în grup și de asumare de roluri specifice în cadrul muncii în echipă; • Cultivarea unui climat de colaborare, cooperare și înțelegere față de toți membrii grupului; • Manifestarea unei atitudini de respect față de liderii grupului; • Manifestarea inițiativei în organizarea și dirijarea diferitelor activități cu caracter specific; • Cunoașterea și respectarea regulilor de bază necesare organizării și desfășurării activităților specifice specializării; • asumarea răspunderii individuale față de îndeplinirea sarcinilor trasate anterior

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice generale și specifice
7.2 Obiectivele specifice	• Optimizarea nivelului individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare. • Îmbogățirea fondului de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate • Îmbunătățirea stării generale de sănătate, atingerea unor indicatori funcționali normali. • Asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase, prin acționarea constantă asupra proporționalității grupelor musculare, prevenirea instalării atitudinilor deficiente și corectarea deficiențelor fizice semnalate la nivelul segmentelor și coloanei vertebrale. • Formarea și asimilarea terminologiei sportive minimale, referitoare la: noțiuni de regulament, metode de pregătire utilizate, parametrii, dozarea, igiena, fiziologia efortului fizic, planificarea și efectele diferitelor exerciții asupra organismului, noțiuni de tactică etc. • Includerea unui număr cât mai mare de studenți în practicarea organizată a diferitelor ramuri de sport, mai ales în afara orarului universitar. • Instalarea efectelor cu caracter compensatoriu, în vederea limitării starilor de suprasolicitare psihică, induse de volumul de efort preponderent intelectual al specializării.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
-	-	-	-
8.2 Seminar			
1.Prezentarea obiectivelor disciplinei, obligațiile, studenților,modalități de notare.	2	Explicație	
2.Adaptarea organismului la efort . Dezvoltarea vitezei de reacție la stimuli auditivi vizuali. Educarea forței dinamice la nivelul membrelor superioare, inferioare, abdomenului și trunchiului prin metoda lucrului în circuit și prin lucrul pe ateliere.	2	Explicație, exersare	
3.Consolidarea elementelor și procedeele tehnice din jocuri sportive . Noțiuni de regulament în vederea organizării de activități și practică de agrement. Joc bilateral.	2	Explicație, exersare	
4.Aplicarea de exerciții fizice din atletism prin educarea rezistenței aerobe și mixte prin metoda eforturilor uniforme și variabile în vederea creșterii funcției cardiorespiratorie.	2	Explicație , exersare	
5.Formarea de deprinderi motrice caracteristice jocurilor sportive. Joc bilateral.	2	Explicație, exersare	

6.Dezvoltarea elementelor capacității coordinative ritm,precizie, echilibru static și dinamic,orientare spațio-temporală, combinarea mișcărilor	2	Explicație, exersare	
7.Sustinerea probei de control.	2		
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

- Impactul disciplinei se manifestă prin formarea obișnuinței de lucru organizat, individual sau în echipă, depășirea diferitelor bariere de ordin fizic sau mintal în vederea creșterii capacității generale fizice a organismului pentru sănătate.

10. Evaluare

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 5 prezente si sustinerea referatului.	Tema pentru referat se stabileste impreuna cu cadrul didactic de la ora. Frecventa la ore si prezentarea referatului.	100%
	Minim 5 prezente si sustinerea probei de control	Frecventa la ore si sustinerea probei de control, urmarind progresul fiecarui student. Proba de control- Traseu utilitar aplicativ intr-un anumit interval de timp.	
10.6 Standard minim de performanță: • Standarde minimale aferente componentelor capacității motrice testate. Rata de progres. Conduita la activități să fie de un nivel academic			

Data completării:	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
10.06.2025	Curs	-	
	Aplicații	Conf.Dr. Mihai Olănescu	
		Conf. Dr. Vlad Grosu	
		Șef lucrări Dr. Radu Sabău	
		Șef lucrări.dr.Adrian Suciu	

Director Departament Mecatronica si
Dinamica Maşinilor
Prof.dr.ing.Mircea Bara

Data avizării în Consiliul Departamentului Ingineria
Instalaţiilor

19.06.2025

Director Departament Ingineria
Instalaţiilor
Conf.dr.ing.Ciprian BACOTIU

Data aprobării în Consiliul Facultăţii de Inginerie a Instalaţiilor
19.06.2025

Decan
Conf.dr.ing. Florin DOMNIȚA