

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport I	Codul disciplinei	10.00
2.2 Titularul de curs			
2.3 Titularul activităților de seminar	<i>Conf.Dr. Mihai Olănescu – mihai.olanescu@mdm.utcluj.ro</i> <i>Conf.Dr. Vlad Grosu – vlad.grosu@mdm.utcluj.ro</i> <i>Șef lucrări Dr. Radu Sabău – radu.sabau@mdm.utcluj.ro</i> <i>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	Categoría formativă		DC
	Opționalitate		DOB

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) Evaluare										5
(b) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe										
(c) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren										
(d) Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri										
(e) Tutoriat										
(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	-
Competențe transversale	CT1 – își asumă responsabilitatea; CT2 – lucrează în echipe.

7. Rezultatele așteptate ale învățării

Cunoștințe	- Înțelege conceptul de responsabilitate profesională, consecințele acțiunilor proprii asupra calității proiectului/ siguranței/ termenelor, limitele propriei competențe și necesitatea de a solicita sprijin atunci când situația o impune. Explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale. (CT1) - Cunoașterea avantajelor muncii în echipă, a diferitelor roluri într-o echipă de proiect, a tehnicilor de comunicare eficientă în echipă și a uneltelor de colaborare. Cunoaștințe de a identifica, formula, demonstra și explica probleme specifice domeniului educație fizică. Cunoaște principiile de bază ale educației fizice și sportului și înțelege rolul mișcării în menținerea sănătății și prevenirea afecțiunilor posturale. Cunoaște exercițiile fizice și sporturile care contribuie la dezvoltarea armonioasă și la întreținerea condiției fizice și dobândește noțiuni de igienă, refacere și relaxare a organismului după efort. (CT2)
Abilități	- Finalizează sarcinile în termen, respectă angajamentele asumate, verifică propria activitate înainte de a o prezenta altora, recunoaște greșelile și corectează prompt, documentează deciziile și ipotezele de lucru. (CT1) - Riguros, eficient și responsabil în muncă, punctual, asumându-și răspunderea pentru rezultatele activității profesionale, creative, are bun simț și rezolvă cu facilitate problemele. (CT3) - Este capabil să recepteze și să înțeleagă mesajele transmise oral, educându-și trăsăturilor pozitive de caracter, a calităților morale și de voință care să ajute la o rapidă integrare socioprofesională (CT1) - Comunică eficient cu membrii echipei, împărtășește informații și resurse, își îndeplinește sarcinile la timp, oferă sprijin colegilor, participă activ la ședințe și contribuie la soluții colective. (CT2) - dezvoltă și perfecționează calitățile motrice de bază (viteză, forță, îndemânare, rezistență). Dezvoltă și perfecționează calitățile motrice specifice gimnasticii (orientare în spațiu, detentă, suplețe, curaj). Descrie, explică și demonstrează elementele specifice educației fizice și sportului. Aplică programe de întreținere, condiție fizică, refacere și relaxare. Creează și adaptează exerciții fizice în funcție de obiective educative și nevoile individuale. (CT1)

Responsabilitate și autonomie	- Își asumă răspunderea pentru deciziile și acțiunile proprii în limitele competenței, răspunde de calitatea muncii depuse, solicită validarea atunci când este necesar și raportează superiorului orice situație care poate afecta proiectul. Este capabil să aplice tehnicile de interrelaționare în cadrul unei echipe, amplificarea și cizelarea capacităților empatice de comunicare interpersonală și de asumare a unor atribuții specifice în desfășurarea activității de grup în vederea tratării/rezolvării de conflicte individuale/de grup, precum și gestionarea optimă a timpului. Își asumă responsabilitatea pentru menținerea propriei stări de sănătate și condiții fizică. Respectă normele de siguranță, etică și fair-play în activitățile sportive. Valorifică educația fizică pentru a promova un stil de viață activ și sănătos. Contribuie la buna desfășurare a activităților de grup prin cooperare și sprijin reciproc.(CT1) - Contribuie responsabil la îndeplinirea obiectivelor echipei, raportează dificultățile întâmpinate, respectă angajamentele asumate, menține un climat de lucru pozitiv și colaborează pentru rezolvarea problemelor complexe. (CT2) - Își organizează individual programele de antrenament și refacere. Manifestă inițiativă în alegerea exercițiilor și a activităților sportive potrivite. Aplică poziții ergonomice și atitudini posturale corecte în activitățile fizice și profesionale. Integrează exercițiile fizice în rutina personală pentru a susține sănătatea pe termen lung. (CT1)
-------------------------------	--

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

8.1 Obiectivul general al disciplinei	• Perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice generale și specifice
8.2 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.

9. Conținuturi

9.1 Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
-	-	-	-
9.2 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.	2	Explicație, exersare	

Educarea forței dinamice la nivelul membrilor superioare, inferioare, abdomenului și trunchiului prin metoda lucrului în circuit și prin lucrul pe ateliere.			
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 cardiorespiratorii.	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.Pregătirea și susținerea 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			

10. 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 mental în vederea creșterii capacității generale fizice a organismului pentru sănătate.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Pondere din nota finală
11.4 Curs			
11.5 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.	
11.6 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: 25.06.2026	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
	Curs	-	
	Aplicații	Conf.Dr. Mihai Olănescu	
		Conf. Dr. Vlad Grosu	
		Şef lucrări Dr. Radu Sabău	
		Şef lucrări.dr.Adrian Suciu	

Avizul Directorului departamentului care coordonează disciplina	Director Departament Mecatronica si Dinamica Masinilor Prof.dr.ing.Mircea Bara
---	--

Data avizării în Consiliul Departamentului Ingineria Instalațiilor 09.07.2026	Director Departament Ingineria Instalațiilor Conf.dr.ing.Ciprian BACOȚIU
Data aprobării în Consiliul Facultății de Inginerie a Instalațiilor 09.07.2026	Decan Conf.dr.ing. Florin DOMNIȚA