



FISA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1	Institutia de invatamint superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca
1.2	Facultatea	Mecanica
1.3	Departamentul	Mecatronica si Dinamica Mașinilor
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 invatamint	IF- învățământ cu frecvență
1.8	Codul disciplinei	35.00

2. Date despre disciplina

2.1	Denumirea disciplinei		Educatie fizica si sport II								
2.2	Aria tematica (subject area)		Educatie fizica si sport								
2.3	Titularul disciplinei		Asist.dr.Radu SABAU								
2.4	Responsabili de curs										
2.5	Anul de studii	II	2.6	Semestrul	2	2.7	Evaluarea	verificare	2.8	Regimul disciplinei	O/DC

3. Timpul total estimat

An/ Sem	Denumirea disciplinei	Nr. sapt.	Curs			Aplicații			Stud. Ind.	TOTAL	Credit
			[ore/săpt.]			[ore/sem.]					
			S	L	P	S	L	P			
II/2	Educatie fizica si sport	14	2			28			24	52	1

3.1	Numar de ore pe saptamina	2	3.2	din care curs	-	3.3	aplicatii	2
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs	-	3.6	aplicatii	28
Studiul individual								Ore
Studiul dupa manual, suport de curs, bibliografie si notite								-
Documentarea suplimentara in biblioteca, pe platformele electronice si pe teren								-
Pregatire seminarii/laboratore, teme, referate, portofolii, eseuri								-
Tutoriat								-
Examinari								10
Alte activitati								14
3.7	Total ore studiul individual	24						
3.8	Total ore pe semestru	52						
3.9	Numar de credite	1						

4. Preconditii (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	-
4.2	De competente	Physically fit, skills required, knowledge, skills and abilities gained in classes I-XII Apt fizic; aptitudini necesare; cunoștințe, priceperi și deprinderi acumulate în clasele I-XII

5. Conditii (acolo unde este cazul)

5.1	De desfasurare a cursului	B-dul Muncii, nr.103-105, Cluj-Napoca
5.2	De desfasurare a aplicatiilor	Sala de Sport, B-dul Muncii, nr.103-105, Cluj-Napoca

6 Competente specifice acumulate

Competente profesionale	Cunoștințe teoretice, (Ce trebuie să cunoască)	<ul style="list-style-type: none"> - Knowledge, skills and motor skills - Means and methods for developing harmonious and balanced physical - Fair play in sports and social activities <ul style="list-style-type: none"> - cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice - mijloace și metode pentru dezvoltarea fizică armonioasă și echilibrată - fair-play în sport și activitatea socială
	Deprinderi dobândite: (Ce știe să facă)	<p>Capacitatea și obișnuința de practicare independentă a activităților corporale în scop formativ, compensatoriu și recreativ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formativ, prin menținerea sănătății, a dezvoltării fizice armonioase și a rezistenței organismului, pentru combaterea sedentarismului; - compensatoriu, pentru atenuarea stressului creat de obligațiile profesionale, refacerea organismului după efort fizic sau intelectual - Deprinderi pentru dobândirea vigoriei și rezistenței fizice - Organizarea și conducerea unui colectiv
	Abilități dobândite: (Ce instrumente știe să mănuiască)	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicabilitatea în viața cotidiană și în viitoarea practică profesională a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor a activităților corporale; - Îmbunătățirea însușirilor psihice: imaginație, anticipație, sesizare, acționare oportună și eficientă, independență responsabilă, altruism. - Organizarea și conducerea unui colectiv
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 munca</p>	

7 Obiectivele disciplinei (reiesind din grila competentelor specific acumulate)

7.1	Obiectivul general al disciplinei	-
7.2	Obiectivele specifice	-

8. Continuturi

8.1. Curs (programa analitica)		Metode de predare	Observatii
1	-		
8.2. Aplicatii - seminar		Metode de predare	Observatii
1	a - Baschet; b – Volei Tema 1 a. Recuperarea ofensivă – blocajul defensiv. b. Preluarea atacului, cu două mâini de jos, cu fandare	Interactiv	
2	Tema 2 a. Demarcaj – depășire în rotație(1x1, 2x1, 2x2). b. Preluarea serviciului cu două mâini de jos		
3	Tema 3 a. Atacul în superioritate numerică(2x1,3x1,3x2).		

	b. Lovitura de atac pe direcția elanului, din zona 3		
4	Tema 4 a. Contraatacul cu dribling și pasă la vârf. b. Preluarea atacului, cu două mâini, de sus, de jos, cu fandare		
5	Tema 5 a. Combinații în atac între 2,3 jucători: "dă și du-te". b. Preluarea mingii ricoșate de plasă		
6	Tema 6 a. Combinații în atac între 2,3 jucători: "blocaj - plecare". b. Ridicarea lungă pentru atac, din zona 2 în zona 4.		
7	Tema 7 a. Combinații în atac între 2,3 jucători: "încrucișarea". b. Organizarea celor trei lovituri (preluare, pasă, atac)		
8	Tema 8 a. Structuri tactice complexe (scheme, combinații, circulații). b. Lovitura de atac, procedeul întors		
9	Tema 9 a. Structuri tactice complexe (scheme, combinații, circulații). b. Lovitura de atac, procedeul întors.		
10	Tema 10 a. Atacul 2 – 2 – 1. Apărarea în zona 2 – 1 – 2. b. Serviciul de sus din față de la m cu precizie și constantă		
11	Tema 11 a. Atacul 1 – 4. Apărare om la om. b. Preluarea atacului cu plonjon înainte		
12	Tema 12 a. Atacul 1 – 3 – 1. Apărarea combinată. b. Serviciul de sus din săritură de la 9m		
13	Tema 13 a. Joc 5x5 cu aplicarea elementelor tehnico – tactice însușite. b. Joc 6x6 cu aplicarea regulamentului și a tot ceea ce s-a învățat		
14	Tema 14 Verificare, apreciere, notare, îndrumare		
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 angajatori 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
Curs		-		-		
Seminar		70% Frecvență + 30% participare activă, abilități sportive și progrese realizate		Prin trecerea probelor de control		100%
10.4 Standard minim de performanță						
70% Frecvență la seminar						

Data completării

Titularul de Disciplina

Responsabil de curs

29.09.2014

Asist.dr.Radu SABAU

-

Data avizarii in departament	Director departament
02.10.2014	Prof.dr.ing.Ioan ARDELEAN