


**FIȘA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca
1.2	Facultatea	Mecanică
1.3	Departamentul	Mecatronică și Dinamica Mașinilor
1.4	Domeniul de studii	Inginerie Geodezică
1.5	Ciclul de studii	Licența
1.6	Programul de studii/Calificarea	Măsurători terestre și cadastru/Inginer
1.7	Forma de învățământ	IF-invatamint cu frecventa
1.8	Codul disciplinei	10.00

**2. Date despre disciplina**

2.1	Denumirea disciplinei	<b>Educatie fizica I</b>									
2.2	Responsabil de disciplină	Conf.dr.Marin Dumitrescu									
2.3	Titularul activităților de curs										
2.5	Anul de studii	I	2.6	Semestrul	1	2.7	Evaluarea	A/R	2.8	Regimul disciplinei	DC DOB

**3. Timpul total estimat**

An/ Sem	Denumirea disciplinei	Nr. săpt.	Curs			Aplicații			Stud. Ind.	TOTAL	Credit	
			[ore/săpt.]			[ore/sem.]						
			S	L	P	S	L	P				
I/1	<b>Educatie fizica I</b>	14	-	1	-	-	14	-	-	-	<b>26</b>	<b>1</b>

3.1	Număr de ore pe săptămână	1	3.2	din care curs	-	3.3	aplicații	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	14	3.5	din care curs	-	3.6	aplicații	14
Studiul individual								Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								-
Documentare suplimentară în bibliotecă și pe teren								
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								
Tutoriat								12
Examinări								
Alte activități								
3.7	Total ore studiul individual			12				
3.8	Total ore pe semestru			14				
3.9	Număr 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	Cluj-Napoca, Facultatea de Constructii, sala 216
5.2	De desfășurare a aplicațiilor	Cluj-Napoca, Facultatea de Constructii, sala 216

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cunoștințe teoretice (Ce trebuie să cunoască)	Capacitatea și obisnuinta de practicare independentă a activităților corporale în scop formativ, compensatoriu și recreativ
	Deprinderi dobândite: (Ce știe să facă)	Aplicabilitatea în viața cotidiană și în viitoarea practică profesională a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor a activităților corporale Îmbunătățirea însușirilor psihice Organizarea și conducerea unui colectiv
	Abilități dobândite: (Ce instrumente știe să mănuiască)	Deprinderi pentru dobândirea vigoării și rezistenței fizice Organizarea și conducerea unui colectiv
Competențe transversale		

## 7 Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specific acumulate)

7.1	Obiectivul general al disciplinei	-
7.2	Obiectivele specifice	-

## 8. Conținuturi

8.1. Curs (programa analitică)		Metode de predare	Observatii
1	-		
8.2. Aplicații - seminar		Metode de predare	Observatii
1	Informarea studenților privind cerințele disciplinei. Testarea nivelului capacității fizice a studenților.	Predare interactiv	
2	Exerciții și jocuri de acomodare cu mingea. Pozitii fundamentale		
3	Driblinguri, regula pașilor. Pasarea mingii		
4	Oprirea. Pivotul. Aruncări la cos Preluare de minge aruncată		
5	Pozitia fundamentală. Deplasările Învățarea serviciului		
6	Schimbări de direcție Joc fără minge		
7	Structuri tehnice complexe Preluarea din serviciu		
8	Relatia 1X1 Organizarea celor 3 lovituri, preluare de sus	Predare interactiv	
9	Aruncări la cos din săritură Ridicarea înaltă pentru atac		
10	Jocuri cu tema Lovitura de atac pe direcția elanului		
11	Relatia 1X1- depășirea Joc 6X6		

12	Structuri tehnice complexe Joc 6X6		
13	Dribling cu diferite procedee Ridicarea pentru atac		
14	Protejarea mingii Preluarea mingii de jos		
	Sem.II		
15	Recuperare ofensiva-blocaj Preluarea atacului		
16	Demarcaj Preluarea serviciului		
17	Atacul in superioritate numerica Lovitura de atac		
18	Contraatacul cu dribling si pasa de varf Preluarea atacului		
19	Combinatii in atac intre 2,3 jucatori Preluarea mingii ricosate de plasa		
20	Combinatii in atac intre 2,3 jucatori Ridicarea lunga pentru atac		
21	Combinatii in atac intre 2,3 jucatori Organizarea celor trei lovituri		
22	Structuri tactice complexe Lovitura de atac, procedeul intors		
23	Structuri tactice complexe Lovitura de atac, procedeul intors		
24	Atacul 2-2-1. Apararea Serviciul de sus din fata		
25	Atacul 1-4. Aparare om la om Preluarea atacului cu plonjon inainte		
26	Atacul 1-3-1 Serviciul de sus din saritura		
27	Joc 5x5 cu aplicarea elementelor tehnico-tactice insusite Joc 6X6		
28	Verificare, apreciere, notare		

**Bibliografie:*****In biblioteca UTC-N***

Curs de Educatie fizica-litografiat UTCN

Dezvoltare fizica generala pentru studenti- UTCN

Cultura fizica pentru tineret - UTPRES

9. Coroborarea continuturilor disciplinei cu asteptarile reprezentantilor comunitatii epistemice, asociatiilor, profesionale si angajatori din domeniul aferent programului

Competențele achiziționate vor fi necesare viitorilor specialiști in domeniul ingineriei geodezice.

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1	Criterii de evaluare	10.2	Metode de evaluare	10.3	Ponderea din nota finala
Curs						
Seminar		Semestrial prin trecerea probelor de control		70% frecventa +30% participare activa, abilitati sportive si progrese realizare		100%
10.4 Standard minim de performanta						
70% frecventa +30% participare activa, abilitati sportive si progrese realizare						

Data completarii  
15.09.2014Titularul de Disciplina  
Conf.dr.Marin Dumitrescu

Responsabil de curs

Data avizării în departament	Director departament
20.09.2014	Prof.dr.ing.Ioan Ardelean