

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Facultatea de Construcții
1.3 Departamentul	Măsurători Terestre și Cadastru
1.4 Domeniul de studii	Inginerie civilă
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Construcții civile, industriale și agricole
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	7.00

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ I						
2.2 Aria de conținut	Dezvoltarea capacității generale de motricitate și însușirea elementelor de bază din practicarea unor ramuri de sport.						
2.3 Responsabil de curs							
2.4 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Lec. Univ. Dr. Cuceu Aurica Doina; cuceu.aurica@gmail.com						
2.5 Anul de studiu	I	2.6 Semestrul	I	2.7 Tipul de evaluare	P	2.8 Regimul disciplinei	DC DI

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs		3.3 seminar / laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs		3.6 seminar / laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore studiu individual	36				
3.8 Total ore pe semestru	50				
3.9 Numărul de credite	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Onsite <ul style="list-style-type: none"> Sala de sport a Universității cu dotările aferente Online <ul style="list-style-type: none"> Laptop, conexiune la internet.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei); <ol style="list-style-type: none"> a.) termeni, denumiri și noțiuni specifice; b.) funcția de sanogeneză a sportului; c.) tehnica și tactica în: fotbal volei tenis de masă, tenis de câmp și badminton; d.) regulamentele simplificate a sporturilor de mai sus; pasul alergător de viteză și semifond. 2. Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei) <ol style="list-style-type: none"> a.) importanța sportului în menținerea și întărirea stării de sănătate și în obținerea unui randament crescut în muncă; 3. Instrumental – aplicative (proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare) <ol style="list-style-type: none"> a.) utilizarea în cadrul lecției a unor metode și mijloace atractive în vederea dezvoltării calităților motrice de bază, precum și a capacităților coordinative.
Competențe transversale	<ol style="list-style-type: none"> 4. - Atitudinale (manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane - instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională) <ol style="list-style-type: none"> a.) cultivarea spiritului de lucru în echipă și a celui de învingător.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p><i>Obiectivele sunt formulate în termeni de competențe profesionale (cunoștințe, abilități și atitudini, valori).</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuprinderea tuturor studenților în C; 2. Ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practicarea unor ramuri de sport, 3. Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei fizice, psihice și a dezvoltării corporale armonioase, 4. Formarea și consolidarea unui sistem de cunoștințe practice și teoretice (igienice, fiziologice, didactice, metodice, tehnice, organizatorice), în concordanță cu sarcinile generale ale învățământului superior, de instruire multilaterală, integrat în cerințele societății contemporane, 5. modelarea stărilor psihocomportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale (fair-play, spiritul de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine etc.);
7.2 Obiectivele specifice	<ol style="list-style-type: none"> 1. Formarea convingerilor și deprinderilor de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate, în scop igienic, deconectant și de educare sportivă a viitorilor lor copii, asigurarea efectelor de compensare asupra activităților intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și oboselii. 2. Introducerea studenților filologi în universul limbii și culturii latine (îndeosebi), cu scopul de a se putea perfecționa la materiile de specialitate.

BIBLIOGRAFIE

1. Bănățean, Octavian, (1972) - *Pregătirea fizică a studenților*, Ed. Stadion, București
2. Popescu, Mircea, (1995) - *Educația fizică și pregătirea studenților*, E.D.P., RA-București,.

3. Stănescu, Monica. (2002) – *Metodica educației fizice*, Note de curs, A.N.E.F.S., București;
 4. Virgil, Tudor., Bota Aura (2004) - *Teoria educației fizice și sportului*, Curs A.N.E.F.S., București;

8. Conținuturi

CONȚINUTUL DISCIPLINEI		
Tipul activității	Conținutul	Ore alocate
Activități practice	Menținerea și perfecționarea unor indici superiori de manifestare a vitezei.	2
Activități practice	Dezvoltarea capacității generale a organismului la eforturi de lungă durată.	2
Activități practice	Dezvoltarea rezistenței în regim de efort variat	2
Activități practice	Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență	2
Activități practice	Obținerea unor indici superiori de viteză în regim de coordonare, în deprinderile motrice însușite.	2
Activități practice	Consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice de bază în jocurile sportive practicate (preferențial).	2
Activități practice	Consolidarea și perfecționarea tactici și a regulamentului jocurilor sportive practicate.	1
Activități practice	Verificarea practică (norme de control).	1
		Total=14

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/Laborator	Prezență și activitate practică	Onsite Teste de capacitate fizică Observație: În cazul în care situația sanitară o impune, activitățile didactice se vor desfășura online Online Prezența pe platform KB + Redactarea unui referat cu teme din sport	50% + 50%
10.6 Standard minim de performanță			
Onsite Participarea la ore reprezintă condiție de participare la testele de capacitate fizică și implicit de a obține calificativul de admis (A) Calificativul admis (A) = 50% teste de capacitate fizică + 50% prezență la ore: Online Calificativul admis (A) = prezența pe platform KB 50% + redactarea unui referat cu teme din sport 50% Condiția de obținere a creditelor: Calificativul admis (A)			

Data completării
16.06.2025

Lector univ. dr. Doina Cuceu Aurica

Data avizării în Departament
16.06.2025

Director Departament Conf. dr. ing.
Sanda Mărioara NAȘ

Data aprobării în Consiliul Facultății
25.06.2025

Decan
Prof. dr. ing. Daniela Lucia MANEA