

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TEHNICĂ DIN CLUJ-NAPOCA
1.2 Facultatea	CONSTRUCȚII CIVILE
1.3 Departamentul	
1.4 Domeniul de studii	INGINERIE CIVILĂ
1.5 Ciclul de studii	Licenta
1.6 Programul de studii / Calificarea	CCIA/IUDR/CFDP/ACH
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	7/18

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educatie fizica I/II				
2.2 Titularul de curs	-				
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Conf. Dr. Mihai Olanescu - mihai.olanescu@mdm.utcluj.ro				
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1/2	2.6 Tipul de evaluare	Verificare A/R
2.7 Regimul disciplinei	Categoria formativă				
	Opționalitate				

3. Timpul total estimate

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) Tutorat										
(e) Examinări										10
(f) Alte activități:										12
3.8 Total ore studiu individual (suma (3.7(a))...3.7(f)))							36			
3.9 Total ore pe semestru (3.4+3.8)							50			
3.10 Numărul de credite							2			

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 / laboratorului / proiectului	<p>Participativ.</p> <p>Existența bazei materiale - terenuri de jocuri sportive, instalații si materiale sportive.</p> <p>Echipament sportiv adecvat.</p> <p>Nu vor părăsi terenul sau sala de sport fără acordul profesorului.</p> <p>Nu va fi tolerată întârzierea studenților.</p>
---	---

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor si metodelor de baza ale domeniului si ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvata în comunicarea profesionala;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea cunostintelor de baza pentru explicarea si interpretarea unor variate tipuri de concepte, situatii, procese, proiecte etc. asociate domeniului;
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice generale și specifice
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • 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 stărilor 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 / laborator / proiect			
1. Prezentarea obiectivelor disciplinei, obligațiile, studenților, modalități de notare.	2	Explicatie , exersare	
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 si prin lucrul pe ateliere.	2	Explicatie, exersare	
3. Consolidarea elementelor si procedeele tehnice din jocuri sportive. Notiuni de regulament în vederea organizării de activități și practică de agrement. Joc bilateral	2	Explicatie, 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	Explicatie, exersare	
5. Formarea de deprinderi motrice caracteristice jocurilor sportive. Joc bilateral	2	Explicatie, exersare	
6. Dezvoltarea elementelor capacității coordinative: ritm, precizie, echilibru static și dinamic, orientare spațio-temporală, combinarea mișcărilor	2	Explicatie, 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 mental în vederea creșterii capacității generale fizice a organismului pentru sănătate.

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 /Proiect	Scuțiți medical: Minim 5 prezente si sustinerea referatului.	Tema pentru referat se stabileste impreuna cu cadrul didactic de la ora.	100%

		Frecventa la ore si prezentarea referatului.	
	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.	100%
10.6 Standard minim de performanță: • Standarde minimale aferente componentelor capacității motrice testate. Rata de progres. Conduita la activități.			

Data completării:	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
16.06.2025	Curs		
	Aplicații	Conf. Dr. Mihai Olanescu	

Data avizării în Consiliul Departamentului de Mecatronica si Dinamica Masinilor	Director Departament prof. dr. ing. Mircea BARA
20.06.2025	
Data aprobării în Consiliul Facultății de Constructii	Decan Prof. dr. ing. Daniela-Lucia MANEA