


**UNIVERSITATEA TEHNICĂ**

DIN CLUJ-NAPOCA

## CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAIA MARE

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca Centrul Universitar NORD din Baia Mare
1.2 Facultatea	de Litere
1.3 Departamentul	Filologie și Studii Culturale
1.4 Domeniul de studii	Limbi moderne aplicate
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Limbi moderne aplicate (Engleză/ Franceză)
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	9.00

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică I				
2.2 Titularul de curs	<i>Lect. univ. dr. Cuceu Aurica Doina</i>				
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	<i>Lect. univ. dr. Cuceu Aurica Doina</i>				
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	V
2.7 Regimul disciplinei	Categoriza formativă				DC
	Opționalitate				DI

**3. Timpul total estimate**

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care:	3.2 Curs	3.3 Seminar	2	3.3 Laborator	3.3 Proiect
3.4 Număr de ore pe semestru	28	din care:	3.5 Curs	3.6 Seminar	28	3.6 Laborator	3.6 Proiect
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							20
(d) Tutoriat							
(e) Examinări							2
(f) Alte activități:							
3.8 Total ore studiu individual (suma (3.7(a)...3.7(f)))					22		
3.9 Total ore pe semestru (3.4+3.8)					50		
3.10 Numărul de credite					2.0		

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**


**UNIVERSITATEA TEHNICĂ**

DIN CLUJ-NAPOCA

## CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAIA MARE

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare aseminarului/laboratorului / proiectului	Sala de sport a Universității cu dotările aferente

**6. Competențele specifice acumulate**

Competențe specifice disciplinei	1. Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei); 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; e.) 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) 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) a.) utilizarea în cadrul lecției a unor metode și mijloace atractive în vederea dezvoltării calităților motrice de bază, precum și a capacităților coordinative.
	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) a.) cultivarea spiritului de lucru în echipă și a celui de învingător.

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

7.1 Obiectivul specific al disciplinei	<p>OBIECTIVE SPECIFICE DISCIPLINEI</p> <p><i>Obiectivele sunt formulate în termeni de competențe profesionale (cunoștințe, abilități și atitudini, valori).</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și sporturilor preferate;</li> <li>2. Ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practicarea unor ramuri de sport,</li> <li>3. Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei fizice, psihice și a dezvoltării corporale armonioase,</li> <li>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,</li> <li>5. modelarea stărilor psihocomportamentale și transpunerea</li> </ol>
--	--



## UNIVERSITATEA TEHNICĂ

DIN CLUJ-NAPOCA

### CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAIA MARE

	<p>acestora în practica vieții sociale( fair-play, spiritul de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine etc.);</p> <p>6. 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,</p> <p>7. asigurarea efectelor de compensare asupra activităților intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și oboselii.</p>
--	--

#### 8. Conținuturi

8.1 Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			
8.2 Seminar / laborator / proiect	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<i>Menținerea și perfecționarea unor indici superiori de manifestare a vitezei.</i>	4		
Dezvoltarea capacității generale a organismului la eforturi de lungă durată.	4		
Dezvoltarea rezistenței în regim de efort variat	4		
Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență	4		
Obținerea unor indici superiori de viteză în regim de coordonare, în deprinderile motrice însușite.	4		
Consolidarea și perfecționarea procedeele tehnice de bază în jocurile sportive practicate ( preferențial ).	4		
Consolidarea și perfecționarea tactici și a regulamentului jocurilor sportive practicate.	2		
Verificarea practică ( norme de control ).			2

#### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

--

#### 10. Evaluare

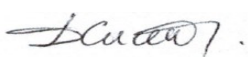
Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală



**UNIVERSITATEA TEHNICĂ**

DIN CLUJ-NAPOCA

**CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAIA MARE**

10.4 Curs			
10.5 Seminar/Laborator /Proiect		Teste de capacitate fizică	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b> 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: Condiția de obținere a creditelor: Calificativul admis (A)			

Data completării:	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
	Curs		
	Aplicații	Lect. univ. dr. Cuceu Aurica Doina	

Data avizării în Consiliul Departamentului Filologie și Studii Culturale	Director Departament Lect. dr. Anamaria FĂLĂUȘ
10.07.2023	
Data aprobării în Consiliul Facultății de Litere	Decan Conf. univ. dr. Ioan-Mircea FARCAȘ
13.07.2023	