


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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca, Centrul Universitar Nord Baia Mare
1.2 Facultatea	de Litere
1.3 Departamentul	De Filologie și Studii Culturale
1.4 Domeniul de studii	Limbi Moderne Aplicate
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	<b>Limbi Moderne Aplicate (Engleza -Franceză)</b>
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	24.00

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei	<b>Educație Fizică II</b>						
2.2 Aria de conținut	Motricitate și abilități coordinative						
2.3 Responsabil de curs							
2.4 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	<b>Lect. Univ. Dr. Cuceu Aurica Doina</b>						
2.5 Anul de studiu	1	2.6 Semestrul	2	2.7 Tipul de evaluare	V	2.8 Regimul disciplinei	DC DI

**3. Timpul total estimat**

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs		3.3 seminar / laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs		3.6 seminar / laborator	28
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					6
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					14
3.7 Total ore studiu individual	<b>22</b>				
3.8 Total ore pe semestru	<b>50</b>				
3.9 Numărul de credite	<b>2.0</b>				

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

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
4.2 de competențe	•

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

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

## 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicare efectivă în cel puțin două limbi moderne de circulație (limba B și limba C) , într-un cadru larg de contexte profesionale și culturale, prin utilizarea registrelor și variantelor lingvistice specifice în vorbire și scriere (Nivel de competență B2/C1 în ambele limbi - vezi Cadrul European Comun de Referință pentru Limbi)</li> <li>• Aplicarea adecvată a tehnicilor de traducere și mediere scrisă și orală din limba B sau C în limba A și retur în domenii de interes larg și semispecializate</li> <li>• Aplicarea adecvată a tehnicilor generale de documentare, căutare, clasificare și stocare a informației, folosirea programelor informatice (dicționare electronice, baze de date), stăpânirea bazelor tehnoredactării și corecturii de texte, folosirea programelor de tehnoredactare a documentelor pe calculator și a tehnicilor de arhivare a documentelor</li> <li>• Organizarea de evenimente profesionale, științifice și culturale care solicită abilități de comunicare profesională și instituțională în limbile A, B și C (prezentarea firmei și a produselor/serviciilor acesteia, protocol, târguri și expoziții)</li> <li>• Relaționarea în contexte instituționale diverse (instituție, întreprindere economică, ONG) și utilizarea unor cunoștințe generale și semispecializate în domeniile profesionale de aplicație ale specializării.</li> <li>• Comunicare în situații profesionale multilingve de integrare, negociere/mediere lingvistică cultural</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestionarea optimă a sarcinilor profesionale și deprinderea executării lor la termen, în mod riguros, eficient și responsabil; Respectarea normelor de etica specifice domeniului (ex: confidentialitate)</li> <li>• Aplicarea tehnicilor de relaționare în echipă; dezvoltarea capacităților empatice de comunicare interpersonală și de asumare de roluri specifice în cadrul muncii în echipă având drept scop eficientizarea activității grupului și economisirea resurselor, inclusiv a celor umane</li> <li>• Identificarea și utilizarea unor metode și tehnici eficiente de învățare; conștientizarea motivațiilor extrinseci și intrinseci ale învățării continue</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate;</li> <li>• Ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practicarea unor ramuri de sport,</li> <li>• Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoorii fizice, psihice și a dezvoltării corporale armonioase,</li> <li>• 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>• Modelarea stărilor psihocomportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale ( fair-play, spiritul de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine etc.);</li> <li>• 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,</li> <li>• Asigurarea efectelor de compensare asupra activităților intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și oboselei.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
8.2 Seminar / laborator / proiect	Metode de predare	Observații
Menținerea și perfecționarea unor indici superiori de manifestare a vitezei.	Activități practice	4
Dezvoltarea capacității generale a organismului la eforturi de lungă durată.	Activități practice	4
Dezvoltarea rezistenței în regim de efort variat	Activități practice	4
Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență	Activități practice	4
Obținerea unor indici superiori de viteză în regim de coordonare, în deprinderile motrice însușite.	Activități practice	4
Consolidarea și perfecționarea procedeelelor tehnice de bază în jocurile sportive practicate ( preferențial ).	Activități practice	4
Consolidarea și perfecționarea tacticii și a regulamentului jocurilor sportive practicate.	Activități practice	2
Verificarea practică ( norme de control ).	Activități practice	2
<b>Bibliografie</b> 1. Bănățean, Octavian, (1972) - <i>Pregătirea fizică a studenților</i> , Ed. Stadion, București 2. Popescu, Mircea, (1995) - <i>Educația fizică și pregătirea studenților</i> , E.D.P,RA-București, 3. Stănescu, Monica. (2002) – <i>Metodica educației fizice</i> , Note de curs, A.N.E.F.S., București; 4. Virgil, Tudor., Bota Aura (2004) - <i>Teoria educației fizice și sportului</i> , Curs A.N.E.F.S., București;		

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

Competențele dobândite prin parcurgerea cursului îi vor fi utile și în cadrul profesiilor pentru care se pregătește cultivandu-i spiritul de lucru în echipă și a celui de învingător.

**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	Teste de capacitate fizică	activitate practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
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)			

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

Data avizării în Consiliul Departamentului Filologie și Studii Culturale

10.07.2023

Director Departament  
Lect. dr. Anamaria FĂLĂUȘ

Data aprobării în Consiliul Facultății de Litere

13.07.2023

Decan  
Conf. univ. dr. Ioan-Mircea FARCAȘ