

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

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | <b>UNIVERSITATEA TEHNICĂ DIN CLUJ-NAPOCA,<br/>CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAI A MARE</b> |
| 1.2 Facultatea                        | <b>DE ȘTIINȚE</b>   |
| 1.3 Departamentul                     | <b>DE CHIMIE ȘI BIOLOGIE</b>  |
| 1.4 Domeniul de studii                | <b>BIOLOGIE</b>   |
| 1.5 Ciclu de studii                   | <b>LICENȚĂ</b>  |
| 1.6 Programul de studii               | <b>BIOLOGIE</b>   |

**2. Date despre disciplină**

|  |                                     |               |          |                  |          |          |            |            |           |
|--|-------------------------------------|---------------|----------|------------------|----------|----------|------------|------------|-----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                    | <b>Educație fizică 2</b>            |               |          |                  |          |          |            |            |           |
| 2.2 Codul disciplinei                        | <b>7.00</b>                         |               |          |                  |          |          |            |            |           |
| 2.3 Titularul activităților de curs          | <b>Conf. dr. Preja Carmen Aneta</b> |               |          |                  |          |          |            |            |           |
| 2.4 Titularul(ii) activităților de aplicații |                                     |               |          |                  |          |          |            |            |           |
| 2.5 Anul de studii                           | <b>1</b>                            | 2.6 Semestrul | <b>2</b> | 2.7 Tip evaluare | <b>V</b> | 2.8 Tip* | <b>DOB</b> | 2.9 Cat.** | <b>DC</b> |

\*DI=Disciplină impusă; DO=Disciplină opțională; DFac=Disciplină facultativă

\*\*DF=Disciplină fundamentală; DD=Disciplină de domeniu; DS=Disciplină de specialitate; DC=Disciplină complementară

**3. Timpul total (ore pe semestru ale activității studentului)**

|  |           |                           |  |               |              |
|--|-----------|---------------------------|--|---------------|--------------|
| 3.1 Număr de ore activități didactice/<br>săptămână  | <b>1</b>  | din care: 3.1.1 curs      |  | 3.1.2 seminar | <b>1</b>     |
|  |           | din care: 3.1.3 laborator |  | 3.1.4 proiect |              |
| 3.2 Număr de ore activități didactice/<br>semestru   | <b>14</b> | din care: 3.2.1 curs      |  | 3.2.2 seminar | <b>14</b>    |
|  |           | din care: 3.2.3 laborator |  | 3.2.3 proiect |              |
| <b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual</b>                                  |           |                           |  |               | <b>36ore</b> |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |           |                           |  |               | <b>4</b>     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |           |                           |  |               | <b>6</b>     |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |           |                           |  |               |              |
| Tutoriat   |           |                           |  |               |              |
| Examinări  |           |                           |  |               | <b>6</b>     |
| Alte activități .....  |           |                           |  |               | <b>20</b>    |
| 3.3 Total ore studiu individual  |           | <b>36</b>                 |  |               |              |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ (3.2+3.3)   |           | <b>50</b>                 |  |               |              |
| 3.5 Numărul de credite   |           | <b>2</b>                  |  |               |              |

**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/<br>laboratorului/ proiectului | Lucrările practice sunt stabilite de titular, studentul va desfășura o activitate în grup cu materialele sportive puse la dispoziție. Disciplina academică se impune pe toată durata de desfășurare a lucrărilor.<br>Finalizarea lucrărilor practice se va face prin verificare cunoștințelor dobândite de către studenți prin examen practic |

**6. Competențele specifice acumulate**

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | <b>CUNOȘTINȚE:</b><br>Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei)<br>Perfecționarea capacității cognitive, a capacităților motrice și aplicativ utilitare în vederea menținerii unui nivel biomotric dezvoltat.<br>Cunoașterea unor reguli de practicare a unei ramuri de sport individual sau în echipă.<br>Dezvoltarea unei capacități cognitive și creatoare în vederea practicării sportului la nivel de performanță<br>-Aplicabilitatea în viața cotidiană și viitoarea practică profesională a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice<br>-îmbunătățirea însușirilor psihice: imaginație, anticipație, sesizare, acționare oportună și eficientă, independență responsabilă, altruism.<br>-organizarea și conducerea unui colectiv |
|                         | <b>ABILITĂȚI:</b><br>deprinderi pentru dobândirea vigoriei și rezistenței fizice<br>-organizarea și conducerea unui colectiv   |
| Competențe transversale | -promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice<br>-angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane   |

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

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | menținerea și întărirea sănătății și a unui randament crescut de muncă.<br>-optimizarea creșterii și dezvoltării indicilor morfolo-funcționali și asigurarea unei atitudini fizice corecte   |
| 7.2 Obiectivele specifice             | Utilizarea tehnicilor și a aparatului specific sportului în vederea menținerii stării de sănătate și a unui nivel biomotric ridicat.<br>-Perfecționarea abilităților și a capacității fizice de menținere a stării de sănătate la nivel optim specific vârstei |

**8. Conținuturi**

| 8.1 Curs  | Nr. ore | Metode de predare               | Obs.           |
|---|---------|---------------------------------|----------------|
|   |         | problematicizarea, demonstrația | Video-proiecto |
| Bibliografie:<br>1.<br>2.<br>3.   |         |                                 |                |
| 8.2 Seminar   | Nr. ore | Metode de predare               | Obs.           |
|   |         | problematicizarea, demonstrația | Video-proiecto |
| 1.Lecții organizatorice- cerințele disciplinei  | 2       |                                 |                |
| 2. Învățarea unor complexe tehnice noi din handbal, baschet, volei  | 2       |                                 |                |
| 3.Selecționarea și folosirea exercițiilor fizice în vederea alcătuirii programelor destinate dezvoltării și perfecționării motricității | 2       |                                 |                |
| 4.Cunoașterea terminologiei specifice disciplinei   | 2       |                                 |                |



|   |         |                   |      |
|---|---------|-------------------|------|
| 5.Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență   | 2       |                   |      |
| 6.Invatarea metodică a unei discipline sportive (volei, baschet, handbal, tenis câmp)   | 2       |                   |      |
| 7.Verificare semestrială  | 2       |                   |      |
| Bibliografie:<br>1. <b>Elena Firea</b> , 1979, <i>Metodica Educației fizice școlare</i> , Tipografia I.E.F.S<br>2. <b>Emilia Grosu, Carmen Isac, Doina Mureșan</b> , 2002, <i>Gimnastica aerobică prin programe de inițiere</i> , Cluj-Napoca<br>3. <b>E.Trofin, S.Grigorovici</b> , 1966, <i>Exerciții și jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive</i> , E.U.C.F.S,<br>4. <b>Mircea Popescu</b> , 1995, <i>Educația fizică și pregătirea studenților</i> , E.D.P, RA-București,. |         |                   |      |
| 8.3 Laborator   | Nr. ore | Metode de predare | Obs. |
|   |         |                   |      |
|   |         |                   |      |
| Bibliografie:<br>1.<br>2.<br>3.   |         |                   |      |
| 8.4 Proiect   | Nr. ore | Metode de predare | Obs. |
|   |         |                   |      |
|   |         |                   |      |
| Bibliografie:<br>1.<br>2.<br>3.   |         |                   |      |

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

În vederea identificării unor căi de modernizare și îmbunătățire continuă a predării și a conținutului lucrărilor practice, cu cele mai actuale teme și probleme practice, cadrele didactice participă la întâlnirile cu comisiile de specialitate cu teme din domeniul sportului fiind dezbătute aspect actuale și de perspectivă a domeniului

**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   | <b>Se acordă calificativ A/R conform planului de învățare</b> | Este prevăzută o verificare la încheierea fiecărui semestru | 100% prezență activitate practică |
| 10.6 Laborator |   |   |                                   |
| 10.7 Proiect   |   |   |                                   |

10.8 Standard minim de performanță

**Data completării**

21\_/09/2018

**Titular de curs***titlu prenume nume***Titular seminar/laborator/proiect***Conf. univ.dr.Prejza Carmen Aneta*



---

**UNIVERSITATEA TEHNICĂ**

DIN CLUJ-NAPOCA

**Data avizării în Consiliul Departamentului**

24/09/2018

**Director de Departament**  
**Conf.univ.dr. Zoița Berinde**

---

**Data aprobării în Consiliul Facultății**

26\_/09/2018

**Decan**  
**Conf.dr.Monica Marian**

---