UNIVERSITATEA TEHNICĂ DIN CLUJ-NAPOCA

MINISTERUL EDUCATIEI SI CERCETARII

CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAIA MARE
FACULTATEA DE ŞTIINŢE

str. Victoriei nr. 76, Baia Mare, România
tel. 0264-202-977

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca, Centrul Universitar Nord Baia Mare
1.2 Facultatea	Ştiinţe
1.3 Departamentul	Ştiinţe Economice şi Fizică
1.4 Domeniul de studii	Cibernetica, statistica si informatica economica
1.5 Ciclul de studii	Licenţă
1.6 Specializarea / Programul de studii	**Informatica economica**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT I						
2.1 Codul disciplinei	06.00						
2.2 Titularul activităţilor de curs							
2.3 Titularul activităţilor de aplicaţii	Lect. Univ. Dr. Toma Andreea Carletta						
2.4 Anul de studii	I	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	A/R	2.7 Regimul disciplinei	DC/DO

3. Timpul total estimat (ore pe semestru ale activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.1.1 curs		3.1.2 seminar	1
		din care: 3.1.3 laborator		3.1.4 proiect	
3.2 Total ore din planul de învăţământ	**14**	din care: 3.2.1 curs		3.2.2 seminar	**14**
		din care: 3.2.3 laborator		3.2.3 proiect	

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	36
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	
Tutoriat	
Examinări	2
Alte activităţi.....	-

3.3 Total ore studiu individual	**36**
3.4 Total ore pe semestru	**50**
3.5 Numărul de credite	**2**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• nu este cazul
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	•
5.2. de desfăşurare a seminarului/laboratorului	• Sala de sport a Universităţii cu dotările aferente

6. Competenţele specifice acumulate

Competenţe specifice disciplinei	**1.** Cunoaştere şi înţelegere (cunoaşterea şi utilizarea adecvată a noţiunilor specifice disciplinei); a.) termeni, denumiri şi noţiuni specifice; b.) funcţia de sanogeneză a sportului; c.) tehnica şi tactica în: fotbal volei tenis de masă, tenis de câmp şi badminton; d.) regulamentele simplificate a sporturilor de mai sus; e.) pasul alergător de viteză şi semifond.
	2. Explicare şi interpretare (explicarea şi interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum şi a conţinuturilor teoretice şi practice ale disciplinei) a.) importanţa sportului în menţinerea şi întărirea stării de sănătate şi in obţinerea unui randament crescut în muncă;
	3. Instrumental – aplicative (proiectarea, conducerea şi evaluarea activităţilor practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici şi instrumente de investigare şi de aplicare) a.) utilizarea în cadrul lecţiei a unor metode şi mijloace atractive în vederea dezvoltării calităţilor motrice de bază, precum şi a capacităţilor coordinative.
	4. Atitudinale (manifestarea unei atitudini pozitive şi responsabile faţă de domeniul ştiinţific / cultivarea unui mediu ştiinţific centrat pe valori şi relaţii democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale şi civice / valorificarea optimă şi creativă a propriului potenţial în activităţile ştiinţifice / implicarea în dezvoltarea instituţională şi în promovarea inovaţiilor ştiinţifice / angajarea în relaţii de parteneriat cu alte persoane - instituţii cu responsabilităţi similare / participarea la propria dezvoltare profesională) a.) cultivarea spiritului de lucru în echipă şi a celui de invingător.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

OBIECTIVE SPECIFICE DISCIPLINEI
Obiectivele sunt formulate în termeni de competenţe profesionale (cunoştinţe, abilităţi şi atitudini, valori).

1. Cuprinderea tuturor studenţilor în practicarea sistematică şi organizată a exerciţiilor fizice şi a sporturilor preferate;
2. Ridicarea nivelului general de motricitate şi însuşirea elementelor de bază din practicarea unor ramuri de sport,
3. Îmbunătăţirea continuă a stării de sănătate, a vigorii fizice, psihice şi a dezvoltării corporale armonioase,
4. Formarea şi consolidarea unui sistem de cunoştinţe practice şi teoretice (igienice, fiziologice, didactice, metodice, tehnice, organizatorice), în concordanţă cu sarcinile generale ale învăţământului superior, de instruire multilaterală, integrat în cerinţele societăţii contemporane,
5. modelarea stărilor psihocomportamentale şi transpunerea acestora în practica vieţii sociale (fair-play, spiritul de echipă, responsabilitate, perseverenţă, hotărâre, încredere, stăpânire de sine etc.);
6. Formarea convingerilor şi deprinderilor de practicare independentă a exerciţiilor fizice şi a sporturilor preferate, în scop igienic, deconectant şi de educare sportivă a viitorilor lor copii,
7. asigurarea efectelor de compensare asupra activităţilor intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului şi oboselii.

BIBLIOGRAFIE

1. Bănăţean, Octavian, (1972) - *Pregătirea fizică a studenţilor,* Ed. Stadion, Bucureşti
2. Popescu, Mircea, (1995) - *Educaţia fizică şi pregătirea studenţilor,*E.D.P,RA-Bucureşti,.
3. Stănescu, Monica. (2002) – *Metodica educaţiei fizice,* Note de curs, A.N.E.F.S., Bucureşti;
4. Virgil, Tudor., Bota Aura (2004) - *Teoria educaţiei fizice şi sportului,* Curs A.N.E.F.S., Bucureşti;

8. Conţinuturi

CONŢINUTUL DISCIPLINEI *(Programa analitică)*		
Tipul activităţii	Conţinutul	Ore alocate
Activităţi practice	*Menţinerea şi perfecţionarea unor indici superiori de manifestare a vitezei.*	2
Activităţi practice	Dezvoltarea capacităţii generale a organismului la eforturi de lungă durată.	2
Activităţi practice	Dezvoltarea rezistenţei în regim de efort variat	2
Activităţi practice	Dezvoltarea forţei generale, a forţei în regim de viteză şi a forţei în regim de rezistenţă	2
Activităţi practice	Obţinerea unor indici superiori de viteză în regim de coordonare, în deprinderile motrice însuşite.	2
Activităţi practice	Consolidarea şi perfecţionarea procedeelor tehnice de bază in jocurile sportive practicate (preferenţial).	2
Activităţi practice	Consolidarea şi perfecţionarea tactici şi a regulamentului jocurilor sportive practicate.	1
Activităţi practice	Verificarea practică (norme de control).	1
		Total=14

10. Evaluare

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

10.4 Standard minim de performanţă

Condiţia de obţinere a creditelor: Calificativul admis (A)
Pentru a obține calificativul admis (A), este nevoie de **14 prezențe,** sau variantele:

- 13 prezențe +1 probă de control la alegere (din cele 4 probe);
- 12 prezențe + 2 probe de control la alegere (din cele 4 probe);
- 11 prezențe + 3 probe de control la alegere (din cele 4 probe);
- 10 prezențe + toate cele 4 probe de control, specifice sem. I.

Probele de control și baremele pentru sem. II, sunt:

- Săritura în lungime de pe loc: - cel puțin 1,50 m fetele;
  -cel puțin 1,90 m băietii.
- Aruncarea mingii medicinale (2 Kg), înainte, cu două mâini de deasupra capului: - cel puțin 1,50 m fetele;
  -cel puțin 1,90 m băietii.
- Alergare de viteză pe 50 m: - cel mult 9 sec. fetele;
  - cel mult 7 sec. 3 sutimi, băieții.
- Alergare de rezistență: - 500 m fetele, în cel mult 2minute și 30 sec. ;
  - 800 m băieții, în cel mult 3 minute și 20 sec.

UNIVERSITATEA TEHNICĂ DIN CLUJ-NAPOCA

MINISTERUL EDUCATIEI SI CERCETARII

CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAIA MARE
FACULTATEA DE ŞTIINŢE

str. Victoriei nr. 76, Baia Mare, România
tel. 0264-202-977

Data completării
5.09.2025

Semnătura titularului lucrări practice
Lect.univ.dr. Toma Andreea Carletta

Data avizării în departament
09.09.2025

Semnătura directorului de departament
Conf. univ. dr. Ighian Diana

Data aprobării în Consiliul Facultății
19.09.2025