# FIŞA DISCIPLINEI

**1. Date despre program**

| | |
|---|---|
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca,<br>Centrul Universitar Nord Baia Mare |
| 1.2 Facultatea | Ştiinţe |
| 1.3 Departamentul | Ştiinţe Economice şi Fizică |
| 1.4 Domeniul de studii | MANAGEMENT |
| 1.5 Ciclul de studii | Licenţă |
| 1.6 Specializarea / Programul de studii | **MANAGEMENT** |

**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);<br>a.) termeni, denumiri şi noţiuni specifice;<br>b.) funcţia de sanogeneză a sportului;<br>c.) tehnica şi tactica în: fotbal volei tenis de masă, tenis de câmp şi badminton;<br>d.) regulamentele simplificate a sporturilor de mai sus;<br>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)<br>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)<br>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)<br>a.) cultivarea spiritului de lucru în echipă şi a celui de invingător. |

**7. Rezultatele asteptate ale invatarii**

| | |
|---|---|
| Cunoștințe | Studentul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. |
| Abilități | Studentul : 1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.<br>1.2.Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport.<br>1.3.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului.<br>1.4.Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică).<br>1.5.Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță.<br>1.6.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice. |

| | |
|---|---|
| Responsabilitate și autonomie | Studentul:<br>1.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice.<br>1.1.2.Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate.<br>1.2.1.Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia.<br>1.3.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor.<br>1.4.1.Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup.<br>1.5.1.Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice.<br>1.6.1.Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu. |

**8. 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;

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

Conţinutul disciplinei este în concordanţă cu ceea ce se face în alte centre universitare din ţară şi din străinătate. Tematica cursului este importantă pentru dobândirea cunoştinţelor necesare ocupaţiilor posibile, de pe piaţa muncii

**11. 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.

| Data completării | Semnătura titularului |
|---|---|
| 5.09.2025 | Lect.univ.dr. Toma Andreea Carletta |

| | |
|---|---|
| Avizul Directorului departamentului care coordonează disciplina, doar dacă acesta diferă de departamentul organizator al programului de studii | Director Departament Științe Economice și Fizice<br>Conf. univ. dr. ec. IGHIAN Diana Sabina |

| | |
|---|---|
| Data avizării în Consiliul Departamentului de Științe Economice și Fizice<br>09.09.2025 | Director Departament Științe Economice și Fizice grad didactic, titlu Prenume Conf. univ. dr. ec. IGHIAN Diana Sabina |
| Data aprobării în Consiliul Facultății de Științe<br>19.09.2025 | Decan,<br>Conf. univ. dr. MARIAN Monica |