



UNIVERSITATEA TEHNICĂ

DIN CLUJ-NAPOCA

CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAIJA MARE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TEHNICĂ DIN CLUJ-NAPOCA, CENTRUL UNIVERSITAR NORD BAIJA MARE
1.2 Facultatea	LITERE
1.3 Departamentul	ȘTIINȚE SOCIO-UMANE, TEOLOGIE, ARTE
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚE ALE COMUNICĂRII
1.5 Ciclul de studii	LICENTA
1.6 Programul de studii / Calificarea	JURNALISM
1.7 Forma de învățământ	IF – ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ
1.8 Codul disciplinei	13.00

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ II						
2.2 Aria de conținut	Înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea din spațiul public. Aplicarea unor principii și metode de bază pentru rezolvarea unor probleme, situații bine definite, specifice domeniului						
2.3 Responsabil de curs							
2.4 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Lect. Univ. Dr. Cuceu Aurica Doina; domaruco@yahoo.com						
2.5 Anul de studiu	I	2.6 Semestrul	II	2.7 Tipul de evaluare	A/R	2.8 Regimul disciplinei	DC DI

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs		3.3 seminar / laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs		3.6 seminar / laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					29
Tutoriat					
Examinări					1
Alte activități.....					
3.7 Total ore studiu individual	36				
3.8 Total ore pe semestru	50				
3.9 Numărul de credite	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Nu sunt
4.2 de competențe	• Nu sunt

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	<p>1. Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei);</p> <p>a.) termeni, denumiri și noțiuni specifice;</p> <p>b.) funcția de sanogeneză a sportului;</p> <p>c.) tehnica și tactica în: fotbal volei tenis de masă, tenis de câmp și badminton;</p> <p>d.) regulamentele simplificate a sporturilor de mai sus;</p> <p>pasul alergător de viteză și semifond.</p> <p>2. Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei)</p> <p>a.) importanța sportului în menținerea și întărirea stării de sănătate și în obținerea unui randament crescut în muncă;</p> <p>3. Instrumental – aplicative (proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare)</p> <p>a.) utilizarea în cadrul lecției a unor metode și mijloace atractive în vederea dezvoltării calităților motrice de bază, precum și a capacităților coordinative.</p>
Competențe transversale	<p>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)</p> <p>a.) cultivarea spiritului de lucru în echipă și a celui de învingător.</p>

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

	<p><i>Obiectivele sunt formulate în termeni de competențe profesionale (cunoștințe, abilități și atitudini, valori).</i></p>
7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ol style="list-style-type: none"> Cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate; Ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practicarea unor ramuri de sport, Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei fizice, psihice și a dezvoltării corporale armonioase, 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, modelarea stărilor psihocomportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale (fair-play, spiritul de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine etc.);
7.2 Obiectivele specifice	<ol style="list-style-type: none"> 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, asigurarea efectelor de compensare asupra activităților intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și oboselii. Introducerea studenților filologi în universul limbii și culturii latine (indeosebi), cu scopul de a se putea perfecționa la materiile de specialitate.



UNIVERSITATEA TEHNICĂ

DIN CLUJ-NAPOCA

CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAIA MARE

BIBLIOGRAFIE

1. Bănățean, Octavian, (1972) - *Pregătirea fizică a studenților*, Ed. Stadion, București
2. Popescu, Mircea, (1995) - *Educația fizică și pregătirea studenților*, E.D.P,RA-București,.
3. Stănescu, Monica. (2002) – *Metodica educației fizice*, Note de curs, A.N.E.F.S., București;
4. Virgil, Tudor., Bota Aura (2004) - *Teoria educației fizice și sportului*, Curs A.N.E.F.S., București;

8. Conținuturi

CONȚINUTUL DISCIPLINEI		
Tipul activității	Conținutul	Ore alocate
Activități practice	Menținerea și perfecționarea unor indici superiori de manifestare a vitezei.	2
Activități practice	Dezvoltarea capacității generale a organismului la eforturi de lungă durată.	2
Activități practice	Dezvoltarea rezistenței în regim de efort variat	2
Activități practice	Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență	2
Activități practice	Obținerea unor indici superiori de viteză în regim de coordonare, în deprinderile motrice însușite.	2
Activități practice	Consolidarea și perfecționarea procedeelelor tehnice de bază în jocurile sportive practicate (preferențial).	2
Activități practice	Consolidarea și perfecționarea tacticii și a regulamentului jocurilor sportive practicate.	1
Activități practice	Verificarea practică (norme de control).	1
		Total=14

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	Prezență și activitate practică	Teste de capacitate fizică	50% + 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)			

Data completării
5.07.2023

Titular de seminar / laborator / proiect
Titlu Prenume Nume
Lect.univ.dr. Doina Cuceu Aurica

Data avizării în Consiliul Departamentului de Științe Socio-Umane, Teologie , Arte

Director Departament Științe Socio-Umane, Teologie Arte

Conf. univ. dr. Adrian Vasile CHIRA

10 iulie 2023

Decan

Data aprobării în Consiliul Facultății de Litere

Conf. univ. dr. Ioan-Mircea FARCAȘ

13 iulie 2023