

**UNIVERSITATEA TEHNICĂ**

DIN CLUJ-NAPOCA

CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAI A MARE
FACULTATEA DE LITERE**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	Litere
1.3 Departamentul	Filologie și Studii Culturale
1.4 Domeniul de studii	Limbă și Literatură
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Specializarea / Programul de studii	Limba și literatura română

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT		
2.2 Codul disciplinei	17.00		
2.3 Titularul activităților de curs			
2.4 Titularul activităților de aplicații	Lect. Univ. Dr. Cuceu Aurica Doina		
2.5 Anul de studii	I	2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	P	2.7 Regimul disciplinei	DC DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.1.1 curs		3.1.2 seminar	
		din care: 3.1.3 laborator	1	3.1.4 proiect	
3.2 Total ore din planul de învățământ	50	din care: 3.2.1 curs		3.2.2 seminar	
		din care: 3.2.3 laborator	28	3.2.3 proiect	
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					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.3 Total ore studiu individual	22				
3.4 Total ore pe semestru	28				
3.5 Numărul de credite	2				

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	• Sala de sport a Universității cu dotările aferente



UNIVERSITATEA TEHNICĂ

DIN CLUJ-NAPOCA

CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAI A MARE
FACULTATEA DE LITERE

6. Competențele specifice acumulate

Competențe specifice disciplinei	<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>e.) 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>
	<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)

OBIECTIVE SPECIFICE DISCIPLINEI

Obiectivele sunt formulate în termeni de competențe profesionale (cunoștințe, abilități și atitudini, valori).

1. Cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate;
2. Ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practicarea unor ramuri de sport,
3. Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigorii fizice, psihice și a dezvoltării corporale armonioase,
4. 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,
5. modelarea stărilor psihocomportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale (fair-play, spiritul de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine etc.);
6. 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,
7. asigurarea efectelor de compensare asupra activităților intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și oboselii.

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;


UNIVERSITATEA TEHNICĂ

DIN CLUJ-NAPOCA

CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAI A MARE
FACULTATEA DE LITERE

4. Virgil, Ttudor., Bota Aura (2004) - *Teoria educației fizice și sportului*, Curs A.N.E.F.S., București;

8. Conținuturi

CONȚINUTUL DISCIPLINEI (Programa analitică)		
Tipul activității	Conținutul	Ore alocate
Activități practice	<i>Menținerea și perfecționarea unor indici superiori de manifestare a vitezei.</i>	4
Activități practice	Dezvoltarea capacității generale a organismului la eforturi de lungă durată.	4
Activități practice	Dezvoltarea rezistenței în regim de efort variat	4
Activități practice	Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență	4
Activități practice	Obținerea unor indici superiori de viteză în regim de coordonare, în deprinderile motrice însușite.	4
Activități practice	Consolidarea și perfecționarea procedeele tehnice de bază in jocurile sportive practicate (preferențial).	4
Activități practice	Consolidarea și perfecționarea tactici și a regulamentului jocurilor sportive practicate.	2
Activități practice	Verificarea practică (norme de control).	2
		Total=28

10. Evaluare

Tip	10.1	Criterii de evaluare	10.2	Metode de evaluare	10.3	Ponderea din nota finală
activitate practică				Teste de capacitate fizică		50%
10.4 Standard minim de performanță						
Participarea la ore reprezintă condiție de participare la testele de capacitate fizică și implică 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
05.07.2023

Semnătura titularului lucrări practice
Lect.univ.dr. Cuceu Aurica Doina

Data avizării în departament
10.07.2023

Semnătura directorului de departament

Data avizării în Consiliul Facultății
13.07.2023

Semnătura Decanului