


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

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TEHNICĂ DIN CLUJ-NAPOCA, CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAIJA MARE
1.2 Facultatea	DE LITERE
1.3 Departamentul	FILOLOGIE ȘI STUDII CULTURALE
1.4 Domeniul de studii	LIMBĂ ȘI LITERATURĂ
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii / Calificarea	LIMBA ȘI LITERATURA ROMÂNĂ – O LIMBĂ ȘI LITERATURĂ MODERNĂ (ENGLEZĂ/FRANCEZĂ)
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	8.00

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică I</b>				
2.2 Titularul de curs	-				
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	<i>Lect. dr. Cuceu Aurica Doina – domaruco@yahoo.com</i>				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V
2.7 Regimul disciplinei	Categoría formativă				DC
	Opționalitate				DO

**3. Timpul total estimate**

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care:	3.2 Curs	-	3.3 Seminar	2	3.3 Laborator	-	3.3 Proiect	-
3.4 Număr de ore pe semestru	28	din care:	3.5 Curs	-	3.6 Seminar	28	3.6 Laborator	-	3.6 Proiect	-
3.7 Distribuția fondului de timp (ore pe semestru) pentru:										
(a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe										
(b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren										
(c) Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri										
(d) Tutoriat										
(e) Examinări										2
(f) Alte activități:										20
3.8 Total ore studiu individual (suma (3.7(a))...3.7(f))						22				
3.9 Total ore pe semestru (3.4+3.8)						50				
3.10 Numărul de credite						2.0				

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

**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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizarea adecvata a conceptelor in studiul lingvisticii generale, al teoriei literaturii si al literaturii universal si comparate.</li> <li>• Comunicarea eficienta, scrisa si orala, în limba materna/ româna si in limbile moderne/straine studiate.</li> <li>• Descrierea sincronica si diacronica a fenomenului lingvistic al limbii materne.</li> <li>• Prezentarea sintetica si analitica, estetica si culturala a fenomenului literar si a culturii populare materne.</li> <li>• Descrierea sistemului fonetic, grammatical si lexical al limbii B si utilizarea acestuia în producerea si traducerea de texte si în interactiunea verbala.</li> <li>• Analiza textelor literare în limba B, în contextual traditiilor literare din cultura de referinta.</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizarea componentelor domeniului limba si literatura, în deplina concordanta cu etica profesionala.</li> <li>• Relationarea în echipa; comunicarea interpersonală si asumarea de roluri specifice.</li> <li>• Organizarea unui proiect individual de formare continua; îndeplinirea obiectivelor de formare prin activitati de informare, prin proiecte în echipa si prin participarea la programe institutionale de dezvoltare personala si profesionala.</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practicarea unor ramuri de sport;</li> <li>• Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigorii fizice, psihice și a dezvoltării corporale armonioase;</li> <li>• 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;</li> <li>• Modelarea stărilor psihocomportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale ( fair-play, spiritul de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine etc.);</li> <li>• 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;</li> <li>• Asigurarea efectelor de compensare asupra activităților intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și oboselii.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			
8.2 Seminar / laborator / proiect	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Menținerea și perfecționarea unor indici superiori de manifestare a vitezei.	4		

Dezvoltarea capacității generale a organismului la eforturi de lungă durată.	4	Activități practice	
Dezvoltarea rezistenței în regim de efort variat	4		
Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență	4		
Obținerea unor indici superiori de viteză în regim de coordonare, în deprinderile motrice însușite.	4		
Consolidarea și perfecționarea procedurilor tehnice de bază în jocurile sportive practicate ( preferențial ).	4		
Consolidarea și perfecționarea tacticii și a regulamentului jocurilor sportive practicate.	2		
Verificarea practică ( norme de control ).	2		
<b>Bibliografie:</b> 1. Bănățean, Octavian, (1972) - <i>Pregătirea fizică a studenților</i> , Ed. Stadion, București 2. Popescu, Mircea, (1995) - <i>Educația fizică și pregătirea studenților</i> , E.D.P, RA-București 3. Stănescu, Monica. (2002) – <i>Metodica educației fizice</i> , Note de curs, A.N.E.F.S., București 4. Virgil, Tudor., Bota Aura (2004) - <i>Teoria educației fizice și sportului</i> , Curs A.N.E.F.S., București			

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

Competențele dobândite prin parcurgerea cursului îi vor fi utile și în cadrul profesiilor pentru care se pregătește cultivandu-i spiritul de lucru în echipă și a celui de învingător.

**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 /Proiect	Teste de capacitate fizică	activitate practică	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:	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
	Curs	-	
	Aplicații	Lect.dr. Aurica Doina CUCEU	

Data avizării în Consiliul Departamentului

10.07.2023

Director Departament,  
Lect.dr. Anamaria Fălăuș

Data aprobării în Consiliul Facultății

13.07.2023

Decan,  
Conf.dr. Ioan Mircea Farcaș