


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

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA TEHNICĂ DIN CLUJ-NAPOCA,<br>CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAIA 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<br>MODERNĂ (ENGLEZĂ/FRANCEZĂ) |
| 1.7 Forma de învățământ               | IF – învățământ cu frecvență   |
| 1.8 Codul disciplinei                 | 9.00   |

**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 procedeelor tehnice de bază în jocurile sportive practicate ( preferențial ).   | 4 |                     |  |
| Consolidarea și perfecționarea tactici și a regulamentului jocurilor sportive practicate.  | 2 |                     |  |
| Verificarea practică ( norme de control ).   | 2 |                     |  |
| <b>Bibliografie:</b><br>1. Bănățean, Octavian, (1972) - <i>Pregătirea fizică a studenților</i> , Ed. Stadion, București<br>2. Popescu, Mircea, (1995) - <i>Educația fizică și pregătirea studenților</i> , E.D.P, RA-București<br>3. Stănescu, Monica. (2002) – <i>Metodica educației fizice</i> , Note de curs, A.N.E.F.S., București<br>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)<br>Calificativul admis (A) = 50% teste de capacitate fizică + 50% prezență la ore:<br>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