

FIȘA DISCIPLINEI

Aprobat,
DECAN,
Prof. univ, dr. ing. Gilbert - Rainer
GILLICH

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE INGINERIE
1.3. Departamentul	Departamentul de Științe Inginerești
1.4. Domeniul de studii	Inginerie electrică
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	Electromecanică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică 2						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3.1. Titularul activităților de seminar	Cd. asociat. dr. Rădoi Mădălina Ionela Mărioara						
2.3.2. Titularul activităților de laborator							
2.3.3. Titularul activităților de proiect							
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	VP	2.7. Regimul disciplinei	DC

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2. curs		3.3. seminar	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5. curs		3.6. seminar	28
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 / proiecte, teme, referate, portofolii, eseuri și fizică					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități					
3.7. Total ore de studiu individual					
3.8. Total ore pe semestru	28				
3.9. Numărul de credite	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a seminarului	Sală de sport/ Microsoft Teams.
-----------------------------------	---------------------------------

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă pluridisciplinară și aplicarea de tehnici de relaționare și creștere a eficienței muncii în cadrul echipei. (CT2)

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Stimularea și menținerea constantă a interesului pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Asimilarea procedeelor tehnice și a anumitor acțiuni tactice specifice practicării diferitelor ramuri sportive

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
-		
8.2. Seminar	Metode de predare	Observații
1. Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea coordonării	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
2. Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea rezistenței	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
3. Optimizarea condiției fizice prin mijloacele specifice Aerobicului	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
4. Optimizarea condiției fizice prin Jogging	Explicație, demonstrație, repetare	8 ore
5. Evaluare		2 ore
Bibliografie 1. Dragnea A., Teodorescu S., (2002), <i>Teoria sportului</i> , Ed. FEST, București 2. Dragnea A. (coord.), (2002), <i>Teoria educației fizice și sportului</i> , Ed. FEST, București 3. Dragomir, P., Scarlat E., (2004), <i>Educație fizică școlară: repere noi – mutații necesare</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București 4. Lupu, E., (2006), <i>Metodica predării Educației Fizice și Sportului</i> , Editura Institutul European, Iași		

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

- Au fost stabilite cu principalii angajatori în discuțiile prealabile la fundamentarea programului de studii.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Seminar	Verificare pe parcurs (atitudine, interes, evoluție) Încărcarea materialelor solicitate pe platforma TEAMS	Evaluare online	100%
10.5. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Cerințe minime pentru obținerea calificativului „ADMIS”: 10 prezențe• Încărcarea materialelor cerute pe platforma TEAMS			

Data completării

10.10.2023

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar/laborator/proiect

Cd. asociat. dr. Rădoi Mădălina Ionela Mărioara

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Ș. I. dr. ing. Cornel HAȚIEGAN