

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Automatică și Calculatoare
1.3 Departamentul	Calculatoare
1.4 Domeniul de studii	Calculatoare și Tehnologia Informației
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Calculatoare și Tehnologia Informației / Inginer
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Sport I	Codul disciplinei	14.00
2.2 Titularul de curs			
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	S.L.dr. Suciu Marius Adrian - adrian.suciu@mdm.utcluj.ro		
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2
		2.6 Tipul de evaluare	A/R
2.7 Regimul disciplinei	Categorii formative: <i>DF – fundamentală, DS – de specialitate, DC – complementară</i>		DC
	Opționalitate: <i>DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA – facultativă</i>		DOB

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care:	Curs		Seminar	2	Laborator		Proiect	
3.2 Număr de ore pe semestru	28	din care:	Curs		Seminar	28	Laborator		Proiect	
3.3 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										4
(f) Alte activități:										18
3.4 Total ore studiu individual (suma (3.3(a))...3.3(f))	22									
3.5 Total ore pe semestru (3.2+3.4)	50									
3.6 Numărul de credite	2									

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	Apt fizic Aptitudini necesare; cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice acumulate în clasele I-XII.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Participativ. Existența bazei materiale -terenuri de jocuri sportive, instalații și materiale sportive. Echipament sportiv adecvat. Nu vor parasi terenul sau sala de sport fara acordul profesorului. Nu va fi tolerata intarzierea studentilor. Complex de Natatie Politehnica, Str. Splaiul Independentei fara nr.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	CT1 -isi asuma responsabilitatea; CT2 -lucreaza in echipe

7. Rezultatele așteptate ale învățării

Cunoștințe	- Înțelege conceptul de responsabilitate profesională, consecințele acțiunilor proprii asupra calității proiectului/ siguranței/ termenelor, limitele propriei competențe și necesitatea de a solicita sprijin atunci când situația o impune. Explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizatoriale. (CT1) - Cunoașterea avantajelor muncii în echipă, a diferitelor roluri într-o echipă de proiect, a tehnicilor de comunicare eficientă în echipă și a uneltelor de colaborare. Cunoaște de a identifica, formula, demonștră și explică probleme specifice domeniului educație fizică. Cunoaște principiile de bază ale educației fizice și sportului și înțelege rolul mișcării în menținerea sănătății și prevenirea afecțiunilor posturale. Cunoaște exercițiile fizice și sporturile care contribuie la dezvoltarea armonioasă și la întreținerea condiției fizice și dobândește noțiuni de igienă, refacere și relaxare a organismului după efort. (CT2)
Aptitudini	- Finalizează sarcinile în termen, respectă angajamentele asumate, verifică propria activitate înainte de a o prezenta altora, recunoaște greșelile și corectează prompt, documentează deciziile și ipotezele de lucru. (CT1) - Riguros, eficient și responsabil în munca, punctual, asumându-și răspunderea pentru rezultatele activității profesionale, creative, are bun simț și rezolvă cu facilitate problemele. (CT3) - Este capabil să recepteze și să înțeleagă mesajele transmise oral, educându-și trasaturilor pozitive de caracter, a calitatilor morale și de voință care să ajute la o rapidă integrare socioprofesională (CT1) - Comunica eficient cu membrii echipei, împărtășește informații și resurse, își îndeplinește sarcinile la timp, oferă sprijin colegilor, participă activ la ședințe și contribuie la soluții colective.(CT2) - dezvoltă și perfecționează calitățile motrice de bază (viteza, forța, îndemânare, rezistență). Dezvoltă și perfecționează calitățile motrice specifice gimnasticii (orientare în spațiu, detentă, suplete, curaj). Descrie, explică și demonștrează elementele specifice educației fizice și sportului. Aplică programe de întreținere, condiție fizică, refacere și relaxare. Creează și adaptează exerciții fizice în funcție de obiective educative și nevoile individuale. (CT1)
Responsabilitate și autonomie:	- Își asumă răspunderea pentru deciziile și acțiunile proprii în limitele competenței, răspunde de calitatea muncii depuse, solicită validarea atunci când este necesar și raportează superiorului orice situație care poate afecta proiectul. Este capabil să aplice tehnicile de interrelaționare în cadrul unei echipe, amplificarea și cizelarea capacităților empatice de comunicare interpersonală și de asumare a unor atribuții specifice în desfășurarea activității de grup în vederea tratării/ rezolvării de conflicte individuale/de grup, precum și gestionarea optimă a timpului. Își asumă responsabilitatea pentru menținerea propriei stări de sănătate și condiții fizice. Respectă normele de siguranță, etica și fair-play în activitățile sportive. Valorifică educația fizică pentru a promova un stil de viață activ și sănătos. Contribuie la buna desfășurare a activităților de grup prin cooperare și sprijin reciproc.(CT1) - Contribuie responsabil la îndeplinirea obiectivelor echipei, raportează dificultățile întâmpinate, respectă angajamentele asumate, menține un climat de lucru pozitiv și colaborează pentru rezolvarea problemelor complexe. (CT2) - Își organizează individual programele de antrenament și refacere. Manifestă inițiativa în alegerea exercițiilor și a activităților sportive potrivite. Aplică poziții ergonomice și atitudini posturale corecte în activitățile fizice și profesionale. Integrează exercițiile fizice în rutina personală pentru a susține sănătatea pe termen lung. (CT1)

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

8.1 Obiectivul general al disciplinei	• Perfectionarea dezvoltării fizice și a capacității motrice generale și specifice
8.2 Obiectivele specifice	• Optimizarea nivelului individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare. • Îmbogățirea fondului de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate • Îmbunătățirea stării generale de sănătate, atingerea unor indicatori funcționali normali. • Asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase, prin acțiunea constantă asupra proportionalității grupelor musculare, prevenirea instalării atitudinilor deficiente și corectarea deficiențelor fizice semnalate la nivelul segmentelor și coloanei vertebrale. • Formarea și asimilarea terminologiei sportive minimale, referitoare la: noțiuni de regulament, metode de pregătire utilizate, parametrii, dozarea, igiena, fiziologia efortului fizic, planificarea și efectele diferitelor exercitii asupra organismului, noțiuni de tactică etc. • Includerea unui număr cât mai mare de studenți în practicarea organizată a diferitelor ramuri de sport, mai ales în afara orarului universitar. • Instalarea efectelor cu caracter compensatoriu, în vederea limitării stărilor de suprasolicitare psihică, induse de volumul de efort preponderent intelectual al specializării.

9. Conținuturi

9.1 Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie:			
9.2 Seminar / laborator / proiect	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Prezentarea obiectivelor disciplinei, obligatiile, studentilor, modalitati de notare.	2		
Adaptarea organismului la efort . Dezvoltarea vitezei de reactie la stimuli auditivi vizuali. Educarea fortei dinamice la nivelul membrelor superioare, inferioare, abdomenului și trunchiului prin metoda lucrului in circuit si prin lucrul pe ateliere.	4		
Consolidarea elementelor si procedeele tehnice din jocuri sportive . Notiuni de regulament in vederea organizarii de activitati si practica de agrement. Joc bilateral.	4		
Aplicarea de exercitii fizice din atletism prin educarea rezistentei aerobe si mixte prin metoda eforturilor uniforme si variabile in vederea creșterii functiei cardiorespiratorie.	4		
Formarea de deprinderi motrice caracteristice jocurilor sportive. Joc bilateral.	6		
Dezvoltarea elementelor capacitatii coordinative ritm, precizie, echilibru static si dinamic,orientare spatio-temporala, combinarea miscarilor	4		
Pregatirea si sustinerea probei de control.	4		
Bibliografie			
1. Curs de Educatie fizica - Litografiat UTC-N			
2. Dezvoltare fizica genera la pentru studenti - UTC-N			

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

Impactul disciplinei se manifesta prin formarea obisnuintei de lucru organizat, individual sau în echipa, depasirea diferitelor bariere de ordin fizic sau mintal în vederea cresterii capacitatii genera le fizice a organismului pentru sanatate.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare (și forma evaluare: continuă/sumativă)	11.3 Pondere din nota finală
11.4 Curs			
11.5 Seminar/Laborator /Proiect	Scutiti medical: Minim 10 prezente si sustinerea referatului.	Terna pentru referat se stabileste impreuna cu cadrul didactic de la ora. Frecventa la ore si prezentarea referatului.	100%
	Minim 10 prezente si sustinerea probei de control	Frecventa la ore si sustinerea probei de control, urmarind progresul fiecarui student. Proba de control- Traseu utilitar aplicativ intr-un anumit interval de timp.	100%
11.6 Standard minim de performanță: Standarde minima le aferente componentelor capacitatii motrice testate. Rata de progres. Conduita la activitati.			

Data completării:	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
23.06.2026	Curs		
	Aplicații	S.L.dr. Suci Marius Adrian adrian.suci@mdm.utc/uj.ro	

Data avizării în Consiliul Departamentului	Director Departament Prof.dr.ing. Mircea BARA
Data aprobării în Consiliul Facultății de Automatică și Calculatoare	Decan Prof.dr.ing. Vlad Mureșan