

FIȘA DISCIPLINEI

9 Educație fizică și Sport 1

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educatie fizica si sport I	Codul disciplinei	9.00
2.2 Titularul de curs	Conf. Dr Grosu Vlad Teodor Grosu.vlad@mdm.utcluj.ro		
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect / practică	Nu este cazul		
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1
		2.6 Tipul de evaluare	C/PP
2.7 Regimul disciplinei	Categoria formativă		DC
	Opționalitate		DOB

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care:	3.2 Curs	2	3.3 Seminar	0	3.3 Laborator	0	3.3 Proiect	0	3.3 Practică	0
3.4 Număr de ore pe semestru	28	din care:	3.5 Curs	28	3.6 Seminar	0	3.6 Laborator	0	3.6 Proiect	0	3.3 Practică	0
3.7 Distribuția fondului de timp (ore pe semestru) pentru studiu individual și evaluare:												
(a) Evaluare												10
(b) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe												
(c) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren												
(d) Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri												
(e) Tutoriat												
(f) Alte activități												12
3.8 Total ore studiu individual și evaluare (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				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	Apt fizic. Aptitudini necesare; cunoștințe, priceperi și deprinderi 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 si materiale sportive. Echipament sportiv adecvat. Nu vor părăsi terenul sau sala de sport fără acordul profesorului. Nu va fi tolerată întârzierea studenților.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor si metodelor de baza ale domeniului si ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvata în comunicarea profesionala; Utilizarea cunostintelor de baza pentru explicarea si interpretarea unor variate tipuri de concepte, situatii, procese, proiecte etc. asociate domeniului;
Competențe transversale	- Demonstrarea abilităților de lucru în echipă; asimilarea tehnicilor de conlucrare în grup și de asumare de roluri specifice în cadrul muncii în echipă; - Cultivarea unui climat de colaborare, cooperare și înțelegere față de toți membrii grupului; - Manifestarea unei atitudini de respect față de liderii grupului; - Manifestarea inițiativei în organizarea și dirijarea diferitelor activități cu caracter specific; - Cunoașterea și respectarea regulilor de bază necesare organizării și desfășurării activităților specifice specializării; - asumarea răspunderii individuale față de îndeplinirea sarcinilor trasate anterior

7. Rezultatele așteptate ale învățării

Cod intern RAI	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și Autonomie (și corelare cu Rezultatele așteptate ale învățării din RAI corespondent din HG publicată în MONITORUL OFICIAL AL ROMÂNIEI, PARTEA I, Nr. 940/10.X.2025 și UIA UNESCO Charter for Architectural Education)
RFAU. 1	- Studentul/ absolventul are cunoștințe de a identifica, formula, demonstra și explica probleme specifice domeniului educație fizică. - Studentul/Absolventul 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 organizaționale. - Studentul/absolventul cunoaște principiile de bază ale educației fizice și sportului. - Studentul/absolventul înțelege rolul mișcării în menținerea sănătății și	- Studentul/absolventul estimează este riguros, eficient și responsabil în muncă, punctual, asumându-și răspunderea pentru rezultatele activității profesionale, creative, are bun simț și rezolvă cu facilitate problemele. - Studentul/absolventul este capabil să recepteze și să înțeleagă mesajele transmise oral, educându-și trăsăturilor pozitive de caracter, a calităților morale și de voință care să ajute la o rapidă integrare socioprofesională. - Studentul/absolventul dezvoltă și perfecționează calitățile motrice de bază (viteză, forță, îndemânare, rezistență). - Studentul/absolventul dezvoltă și perfecționează calitățile motrice specifice gimnasticii (orientare în spațiu, detentă, suplețe, curaj).	- Studentul/absolventul 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. - Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea pentru menținerea propriei stări de sănătate și condiții fizice. - Studentul/absolventul respectă normele de siguranță, etică și fair-play în activitățile sportive. - Studentul/absolventul valorifică educația fizică pentru a promova un stil de viață activ și sănătos.

	prevenirea afecțiunilor posturale. • Studentul/absolventul cunoaște exercițiile fizice și sporturile care contribuie la dezvoltarea armonioasă și la întreținerea condiției fizice. • Studentul/absolventul dobândește noțiuni de igienă, refacere și relaxare a organismului după efort. • Studentul/absolventul înțelege valorile morale și culturale asociate educației fizice și sportive	• Studentul/absolventul descrie, explică și demonstrează elementele specifice educației fizice și sportului. • Studentul/absolventul aplică programe de întreținere, condiție fizică, refacere și relaxare. • Studentul/absolventul creează și adaptează exerciții fizice în funcție de obiective educative și nevoile individuale.	• Studentul/absolventul contribuie la buna desfășurare a activităților de grup prin cooperare și sprijin reciproc. • Studentul/absolventul își organizează individual programele de antrenament și refacere. • Studentul/absolventul manifestă inițiativă în alegerea exercițiilor și a activităților sportive potrivite. • Studentul/absolventul aplică poziții ergonomice și atitudini posturale corecte în activitățile fizice și profesionale. • Studentul/absolventul integrează exercițiile fizice în rutina personală pentru a susține sănătatea pe termen lung.
--	--	---	---

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

8.1 Obiectivul general al disciplinei	• Perfecționarea 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. • Îmbogațirea 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 acționarea constantă asupra proporționalității 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 exerciții 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 starilor de suprasolicitare psihică, induse de volumul de efort preponderent intelectual al specializării.

9. Conținuturi

9.1 Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații

9.1 Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			

9.2 Seminar / laborator / proiect / practică	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1.Prezentarea obiectivelor disciplinei, obligațiile, studenților,modalități de notare.	2	Conversatia , explicatia , demonstratia	
2.Adaptarea organismului la efort . Dezvoltarea vitezei de reacție la stimuli auditivi vizuali. Educarea forței dinamice la nivelul membrelor superioare, inferioare, abdomenului și trunchiului prin metoda lucrului în circuit si prin lucrul pe ateliere.	2	Conversatia ,explicatia , demonstratia.	
3.Consolidarea elementelor si procedeele tehnice din jocuri sportive. Notiuni de regulament în vederea organizării de activități și practică de agrement. Joc bilateral	4	Lucru în grup, Demostrație.	
4.Aplicarea de exerciții fizice din atletism prin educarea rezistenței aerobe și mixte prin metoda eforturilor uniforme și variabile în vederea creșterii funcției cardiorespiratorie.	4	Conversatia ,explicatia , demonstratia.	
5.Formarea de deprinderi motrice caracteristice jocurilor sportive. Joc bilateral	6	Conversatia ,explicatia , demonstratia.	
6.Dezvoltarea elementelor capacității coordinative ritm,precizie, echilibru static și dinamic,orientare spațio-temporală, combinarea mișcărilor	4	Conversatia ,explicatia , demonstratia	
7.Sustinerea probei de control.	4	Conversatia , explicatia , demonstratia	
Bibliografie 1.Curs de Educație fizică – Litografiat UTC-N 2.Dezvoltare fizică generală pentru studenți – UTC-N 3.Cultură fizică pentru tineret – UT.PRESS			

9.2 Seminar / laborator / proiect / practică	Nr. ore	Metode de predare	Observații

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

- Impactul disciplinei se manifestă prin formarea obișnuinței de lucru organizat, individual sau în echipă, depășirea diferitelor bariere de ordin fizic sau mental în vederea creșterii capacității generale fizice a organismului pentru sănătate.

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 / practică	Scutiți medical: - Minim 10 prezente. - Implicarea și coordonarea în diverse activitati in cadrul orelor de educație fizică și sport. - Sustinerea referatului.	Frecventa la ore si sustinerea referatului. Tema pentru referat se stabilesti impreuna cu cadrul didactic de la ora. Prezentarea referatului.	Nota finală = medie între nota obținută pentru frecvența la ora și nota obținută la referat
	Minim 7 prezente si sustinerea probei de control	Frecventa la ore si sustinerea probei de control, urmarind progresul fiecarii student. Proba de control- Traseu utilitar aplicativ intr-un anumit interval de timp	
11.6 Standard minim de performanță			

Data completării:	Titulari	grad didactic, titlu Prenume NUME	Semnătura
10 iulie 2026	Curs		
	Aplicații	Conf. Dr. Grosu Vlad Teodor	

Data avizării în Consiliul Departamentului
de Mecatronica si dinamica masinilor

Data aprobării în Consiliul Facultății

Director Departament Arhitectură
prof. dr. ing. Mircea BARA

Decan,
Prof. Dr. Arh. Șerban Dragoș Ion ȚIGĂNAȘ