

# FIȘA DISCIPLINEI

## 16 Educație fizică și Sport 2

### 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     | 16.00 |
| 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                                                 | Categoriza 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.<br>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 | <p>Participativ.</p> <p>Existența bazei materiale - terenuri de jocuri sportive, instalații si materiale sportive.</p> <p>Echipament sportiv adecvat.</p> <p>Nu vor părăsi terenul sau sala de sport fără acordul profesorului.</p> <p>Nu va fi tolerată întârzierea studenților.</p> |

## 6. Competențele specifice acumulate

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor si metodelor de baza ale domeniului si ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvata în comunicarea profesionala;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizarea cunostintelor de baza pentru explicarea si interpretarea unor variate tipuri de concepte, situatii, procese, proiecte etc. asociate domeniului;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstrarea abilităților de lucru în echipă; asimilarea tehnicilor de conlucrare în grup și de asumare de roluri specifice în cadrul muncii în echipă;</li> <li>Cultivarea unui climat de colaborare, cooperare și înțelegere față de toți membrii grupului;</li> <li>Manifestarea unei atitudini de respect față de liderii grupului;</li> <li>Manifestarea inițiativei în organizarea și dirijarea diferitelor activități cu caracter specific;</li> <li>Cunoașterea și respectarea regulilor de bază necesare organizării și desfășurării activităților specifice specializării;</li> <li>asumarea răspunderii individuale față de îndeplinirea sarcinilor trasate anterior</li> </ul> |

## 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        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Studentul/ absolventul are cunoștințe de a identifica, formula, demonstra și explica probleme specifice domeniului educație fizică.</li> <li>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.</li> <li>Studentul/absolventul cunoaște principiile de bază ale educației fizice și sportului.</li> <li>Studentul/absolventul înțelege rolul mișcării în menținerea sănătății și</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>Studentul/absolventul dezvoltă și perfecționează calitățile motrice de bază (viteză, forță, îndemânare, rezistență).</li> <li>Studentul/absolventul dezvoltă și perfecționează calitățile motrice specifice gimnasticii (orientare în spațiu, detentă, suplețe, curaj).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Studentul/absolventul este capabil să aplice tehnicile de interrelaționare în cadrul unei echipe, amplificarea și cizelarea capacităților empactice 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.</li> <li>Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea pentru menținerea propriei stări de sănătate și condiții fizice.</li> <li>Studentul/absolventul respectă normele de siguranță, etică și fair-play în activitățile sportive.</li> <li>Studentul/absolventul valorifică educația fizică pentru a promova un stil de viață activ și sănătos.</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>prevenirea afecțiunilor posturale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Studentul/absolventul cunoaște exercițiile fizice și sporturile care contribuie la dezvoltarea armonioasă și la întreținerea condiției fizice.</li> <li>• Studentul/absolventul dobândește noțiuni de igienă, refacere și relaxare a organismului după efort.</li> <li>• Studentul/absolventul înțelege valorile morale și culturale asociate educației fizice și sportive</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Studentul/absolventul descrie, explică și demonstrează elementele specifice educației fizice și sportului.</li> <li>• Studentul/absolventul aplică programe de întreținere, condiție fizică, refacere și relaxare.</li> <li>• Studentul/absolventul creează și adaptează exerciții fizice în funcție de obiective educative și nevoile individuale.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Studentul/absolventul contribuie la buna desfășurare a activităților de grup prin cooperare și sprijin reciproc.</li> <li>• Studentul/absolventul își organizează individual programele de antrenament și refacere.</li> <li>• Studentul/absolventul manifestă inițiativă în alegerea exercițiilor și a activităților sportive potrivite.</li> <li>• Studentul/absolventul aplică poziții ergonomice și atitudini posturale corecte în activitățile fizice și profesionale.</li> <li>• Studentul/absolventul integrează exercițiile fizice în rutina personală pentru a susține sănătatea pe termen lung.</li> </ul> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice generale și specifice</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 8.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimizarea nivelului individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare.</li> <li>• Îmbogațirea fondului de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate</li> <li>• Îmbunătățirea stării generale de sănătate, atingerea unor indicatori funcționali normali.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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</li> <li>• Includerea unui număr cât mai mare de studenți în practicarea organizată a diferitelor ramuri de sport, mai ales în afara orarului universitar.</li> <li>• Instalarea efectelor cu caracter compensatoriu, în vederea limitării starilor de suprasolicitare psihică, induse de volumul de efort preponderent intelectual al specializării.</li> </ul> |

## 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 .<br>Dezvoltarea vitezei de reacție la stimuli auditivi vizuali.<br>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.<br>Notiuni de regulament în vederea organizării de activități și practică de agrement.<br>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.<br>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<br>1.Curs de Educație fizică – Litografiat UTC-N<br>2.Dezvoltare fizică generală pentru studenți – UTC-N<br>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<br>(și forma evaluare:<br>continuă/sumativă)                                                                                                                         | 11.3 Pondere<br>din nota finală                                                                                  |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11.4 Curs                                     |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                  |
| 11.5 Seminar/Laborator<br>/Proiect / practică | Scutiți medical:<br>- Minim 10 prezente.<br>- Implicarea și coordonarea în diverse activitati in cadrul orelor de educație fizică și sport.<br>- Sustinerea referatului. | Frecventa la ore si<br>sustinerea referatului.<br><br>Tema pentru referat se<br>stabilesti impreuna cu<br>cadrul didactic de la ora.<br><br>Prezentarea referatului.                         | Nota finală =<br>medie între<br>nota obținută<br>pentru<br>frecvența la<br>ora și nota<br>obținută la<br>referat |
|                                               | Minim 7 prezente si sustinerea probei<br>de control                                                                                                                      | Frecventa la ore si<br>sustinerea probei de<br>control, urmarind<br><br>progresul fiecarii student.<br><br>Proba de control- Traseu<br>utilitar aplicativ intr-un<br>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