

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	ARHITECTURA SI URBANISM
1.3 Departamentul	ARHITECTURA
1.4 Domeniul de studii	ARHITECTURA
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	ARHITECTURA
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	9

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică și sport I</b>				
2.2 Titularul de curs	-				
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	S.L. Dr. Vlad Grosu - vlad.grosu@mdm.utcluj.ro S.L. Dr. Mihai Olanescu - mihai.olanescu@mdm.utcluj.ro S.L. Dr. Radu Sabau - radu.sabau@mdm.utcluj.ro As. Dr. Adrian Suciuciu - adrian.suciuciu@mdm.utcluj.ro				
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	Verificare NOTA
2.7 Regimul disciplinei	Categoría formativă				DC
	Opționalitate				DI

### 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										10
(f) Alte activități:										12
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				

### 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	
--------------------------------	--



<b>Bibliografie</b>			
<b>8.2 Seminar / laborator / proiect</b>	<b>Nr. ore</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
<b>Temele lecțiilor</b>			
1. Informarea studenților privind cerințele disciplinei. - Testarea nivelului capacității fizice a studenților. - Reacomodarea studenților cu efortul fizic.	2	ONSITE/ ONLINE (PLATFORMA MICROSOFT TEAMS)	ONLINE FOLOSIND PLATFORMA MICROSOFT TEAMS
2. a. Exerciții, ștafete și jocuri de acomodare cu mingea. b. Însușirea elementelor tehnice fără minge. c. Acomodarea cu apa. d. Învățarea prizei corecte. e. Poziții fundamentale, așezarea și mișcarea în teren, rotarea. f. Maximizarea potențialului bio-motric existent	2		
3. a. Driblingul; regula pașilor. b. Învățarea lovirii mingii cu vârful și latul piciorului. c. Obișnuirea cu poziția orizontală în apă. d. Învățarea poziției de bază. e. Pasarea mingii de sus cu două mâini. f. Adaptarea activității sportive în scop recreativ - imbunatatirea tonusului picioare, fese, brate, spate	2		
4. a. Oprirea. Pivotul. Aruncări la coș de pe loc și din dribling. b. Învățarea lovirii mingii cu ristul (interior, plin, exterior). c. Învățarea respirației în apă. d. Învățarea deplasărilor specifice. e. Preluare de minge aruncată (gen serviciu). f. Exerciții complexe, pentru realizarea unui echilibru temeinic privind consumul și aportul de oxigen în organism	2		
5. a. Poziția fundamentală. Deplasările. b. Învățarea lovirii mingii cu genunchiul și călcâiul. c. Învățarea plutirii pe apă. d. Învățarea jocului de mijloc cu fordhandul. e. Învățarea serviciului de sus din față (distanța 4 – 5 m). f. Adaptarea activității sportive în scop recreativ - imbunatatirea tonusului picioare, fese brate, spate	2		

<p>6. a. Schimbări de direcție cu și fără minge.  b. Învățarea lovirii mingii cu capul.  c. Învățarea alunecării în apă.  d. Învățarea jocului de mijloc simplu cu reverul.  e. Joc fără minge cu simularea elementelor învățate.  f. Exerciții complexe, pentru realizarea unui echilibru temeinic privind consumul și aportul de oxigen în organism</p>	2		
<p>7. a. Structuri tehnice complexe: dribling, oprire, pivot, pasă.  b. Învățarea procedurilor de conducere a mingii.  c. Învățarea plutirii și alunecării pe spate.  d. Învățarea jocului de mijloc tăiat cu fordhandul.  e. Preluarea din serviciu cu două mâini de sus.  f. Exerciții de tip stretching –active sau pasive, efectuate individual sau pe perechi, executate pe sol sau cu sprijin la perete.</p>	2		
<p>8. a. Relația 1x1(marcaj/demarcaj).  b. Învățarea preluărilor(amortizare, ricoșare, contralovire).  c. Învățarea mișcării picioarelor la craul pe piept.  d. Învățarea jocului de mijloc, tăiat cu reverul.  e. Organizarea celor 3 lovituri, preluare de sus.  f. Exerciții de tip stretching –active sau pasive, efectuate individual sau pe perechi, executate pe sol sau cu sprijin la perete .</p>	2		
<p>9. a. Aruncările la coș din săritură.  b. Învățarea mișcărilor înșelătoare.  c. Învățarea mișcării picioarelor concomitent cu respirația.  d. Învățarea jocului de mijloc cu semi-zbor cu fordhandul.  e. Ridicarea înaltă pentru atac din zonele 3 și 4.  f. Exerciții de yoga, stretching, automasaj</p>	2		
<p>10. a. Jocuri cu temă: perfecționarea paselor.  b. Învățarea repunerilor mingii în joc.  c. Învățarea mișcării brațelor.  d. Învățarea jocului de mijloc din semi-zbor cu reverul.  e. Lovitura de atac pe direcția elanului din zona 4.  f. Efectuarea ritmică a respirației în paralel cu mișcările efectuate</p>	2		
<p>11. a. Relația 1x1(depășirea).  b. Învățarea deposedărilor adversarului de minge.  c. Coordonarea mișcării brațelor și picioarelor.  d. Învățarea serviciului simplu cu fordhandul.  e. Joc 6x6 cu reguli simplificate.</p>	2		

f. Pastrarea principiului elongatiei de stretching			
12. a. Structuri tehnice complexe: prindere, dribling, oprire. b. Învățarea procedeelor tehnice ale portarului. Înot craul pe distanța 25-50 metri. c. Învățarea serviciului simplu cu reverul. e. Învățarea loviturii de atac din zona 2. f. Lucru "non-stop" fara timpi morti, cu respiratia corecta pentru optimizarea rezistentei organismului	2		
13. a. Dribling cu diferite procedee: schimb de direcție, pasă. b. Învățarea manevrelor practice la lovituri libere. c. Învățarea startului si întoarcerea pe o parte la craul. d. Învățarea preluării serviciului simplu. e. Ridicarea pentru atac din zonele 2 și 3(înalt, mediu, înainte). f. Exerciții de stepere "aerobic steps"	2		
14. a. Protejarea mingii. b. Învățarea demarcajului, pătrunderii, depășirii. c. Învățarea mișcării picioarelor la stilul bras. d. Învățarea contrelor forhand în linie. e. Preluarea mingii de jos cu două mâini. f. Exercițiile speciale, profilactice, pentru formarea tinutei corecte, cat si pentru combaterea diverselor atitudini vicioase ale coloanei vertebrale: cifoza, scolioza, lordoza, precum si a spondilozei si varicelor, toate in forme incipiente.	2		
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. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului**

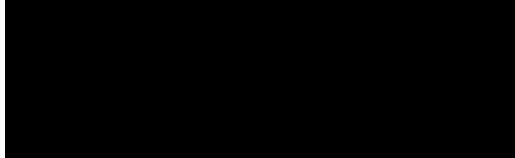
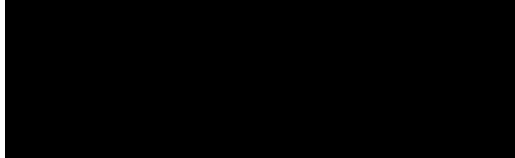
Competențele achiziționate vor fi necesare angajaților care-și desfășoară activitatea în domeniul executiei

#### 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	Scutiți medical: Minim 10 prezente si sustinerea referatului.	Frecventa la ore si sustinerea probei de control, urmarind progresul fiecarui student.  Tema pentru referat se stabilesti impreuna cu cadrul didactic de la ora. Prezentarea referatului.	Nota finala = medie intre nota obtinuta pentru frecventa la ore si nota obtinuta la referat
	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	Nota finala = medie intre nota obtinuta pentru frecventa la ore si nota obtinuta la proba de control
	ONLINE- platforma Microsoft Teams	Referat cu 3 teme stabilite cu cadrul didactic	Ficrarare subiect este evaluat cu o nota intre 1 si 10 iar nota finala este media dintre acestea.
10.6 Standard minim de performanță: minim NOTA 5 (CINCI)			

Data completării: 10.09.2022	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
	Curs	-	
	Aplicații	S.L. Dr. Vlad Grosu	

Data avizării în Consiliul Departamentului ARHITECTURA <i>27.09.2022</i>	Director Departament ARHITECTURA prof.dr.arh.Virgil POP
	
Data aprobării în Consiliul Facultății ARHITECTURA	Decan Conf.dr.Arh. Serban TIGANAS
