

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Inginerie Electrică
1.3 Departamentul	Electrotehnică și Măsurări
1.4 Domeniul de studii	Inginerie Electrică
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sisteme electrice – Cluj-Napoca în limba engleză
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	8.00

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport I		
2.2 Titularul de curs			
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Conf.Dr. Vlad Grosu - vlad.grosu@mdm.utcluj.ro		
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2
		2.6 Tipul de evaluare	V
2.7 Regimul disciplinei	Categoría formativă (DF – fundamentala, DD – domeniu, DS – specialitate, DC – complementara)		DC
	DI – obligatorie, DO – optionala, DFac – facultativa		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 laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri										-
(d) Tutoriat										10
(e) Examinări										12
(f) Alte activități:										-
3.8 Total ore studiu individual [suma de la (3.7(a) până la 3.7(f))]							22			
3.9 Total ore pe semestru [suma dintre 3.4 și 3.8]							50			
3.10 Numărul de credite							2			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	Aptitudini fizice; abilități necesare; cunoștințe, abilități și abilități acumulate în clasele I-XII

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	-
5.2. de desfășurare a seminarului	Echipament sportiv adecvat. Existența bazei materiale - terenuri sportive, instalații și materiale sportive. Nu se va părăsi terenul sau sala de sport fără permisiunea profesorului. Întârzierea studenților la activitățile disciplinei nu va fi tolerată.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	Capacitatea și obiceiul de a practica activități fizice în scopuri formative, compensatorii și recreative: - formativ, prin menținerea sănătății, dezvoltării fizice armonioase și rezistenței corpului, pentru combaterea sedentarismului; - compensatorie, pentru a reduce stresul creat de obligațiile profesionale, pentru a restaura corpul după efort fizic sau intelectual - abilități pentru dobândirea forței și forței fizice - organizarea și conducerea unei echipe
Competențe transversale	Identificarea obiectivelor, resurselor disponibile, condițiilor pentru îndeplinirea lor. Realizarea proiectelor coordonate, în condiții de normă deontologică, precum și siguranța și sănătatea la locul de muncă.

7. Rezultatele așteptate ale învățării

Cunoștințe	Studentul/absolventul descrie, identifică, sumarizează concepte și metode elementare privitoare la politicile și legislația aplicabilă într-un anumit domeniu.
Abilități	Studentul/absolventul utilizează baze de date, standarde, coduri de bune practici și reglementări de siguranță.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/absolventul acționează în conformitate cu principiile și standardele profesionale ale practicii ingineresti.

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

8.1 Obiectivul general al disciplinei	Îmbunătățirea dezvoltării fizice și a abilităților motorii generale și specifice.
8.2 Obiectivele specifice	- Optimizarea nivelului individual de antrenament fizic, insistând pe abilitățile motorii raportate ca fiind deficitare. - Îmbogățirea fondului de abilități motorii specifice ramurilor sportive preferate și aplicarea lor cu performanțe superioare în concursuri și concursuri organizate - Îmbunătățirea stării generale de sănătate, atingerea indicatorilor funcționali normali. - Asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase, acționând constant asupra proporționalității grupelor musculare, prevenind instalarea unor atitudini deficitare și corectând deficiențele fizice raportate la nivelul segmentelor și al coloanei vertebrale.

	<p>- Formarea și asimilarea terminologiei sportive minime, legate de noțiunile de reglementare, metodele de pregătire folosite, parametrii, doza, igiena, fiziologia efortului fizic, planificarea și efectele diferitelor exerciții asupra corpului, noțiunile de tactică etc.</p> <p>- Includerea cât mai multor studenți în practica organizată a diferitelor sporturi, în special în afara orarului universitar.</p> <p>- Instalarea unor efecte compensatorii, pentru a limita stările de suprasarcină mentală, induse de volumul efortului predominant intelectual al specializării.</p>
--	--

9. Conținuturi

9.2 Seminar/ Laborator/ Proiect		Nr. ore	Metode de predare	Observații
1	Antrenament fizic general privind dezvoltarea întreținerii sănătății fizice generale și reducerea stresului zilnic	2	-	-
2	Îmbunătățirea complexelor tehnice dobândite anterior prin aplicarea sarcinilor tactice	2		
3	Automatizarea condițiilor tehnice și tactice complexe ale jocului	2		
4	Predarea regulamentului pentru organizarea activităților de agrement și a practicii	2		
5	Implementarea abilităților independente necesare pentru a exersa activități fizice	2		
6	Perfecționarea combinațiilor, schemelor, circuitelor în jocurile sportive	2		
7	Închiderea situației școlii prin trecerea problemei de control anunțată ca criteriu de absolvire	2		
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> 1. Curs de Educație fizică – Litografiat UTC-N 2. Dezvoltare fizică generală pentru studenți – UTC-N 3. Cultură fizică pentru tineret – UT.PRESS 				

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

<p>Activitatea sportivă este inclusă în curriculumul universităților și facultăților din țară și din străinătate. Conținutul este în concordanță cu așteptările asociațiilor profesioniști și ale comunității epistemice a angajatorilor care reprezintă programul aferent.</p> <p>Impactul disciplinei se manifestă prin formarea obiceiului de a organiza munca, individual sau în echipă, depășind diverse bariere fizice sau mentale pentru a crește capacitatea fizică generală a unui corp pentru sănătate.</p>

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Pondere din nota finală
11.4 Curs	-	-	-
11.5 Seminar	<p>Scutire medicală: Minimum 10 persoane prezenți pentru susținerea raportului.</p> <p>Cel puțin 10 cadouri pentru susținerea probelor de control.</p>	Tema pentru examinare este aleasă dintre subiectele expuse în prima lună a semestrului.	100%

		Prezentarea și susținerea lucrării. Subiectul lucrării este stabilit împreună cu personalul didactic al clasei. Prezența la cursuri și prezentarea subiectului. Frecvența la ore și susținerea probelor de control. Realizarea activitatilor într-un anumit interval de timp	
11.6 Standard minim de performanță			

Data completării:	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
Septembrie 2025	Curs		
	Aplicații (Seminar/ Laborator/ Proiect)	Conf.Dr. Vlad Grosu -	

Data avizării în Consiliul Departamentului Electrotehnică și Măsurări Ianuarie 2026	Director Departament Electrotehnică și Măsurări Prof. Dr. ing. Dan Doru Micu
Data aprobării în Consiliul Facultății de Inginerie Electrică Februarie 2026	Decan Facultatea de Inginerie Electrica Conf. Dr. ing. Andrei Cziker