

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca Centrul Universitar Nord din Baia Mare
1.2 Facultatea	Științe
1.3 Departamentul	Chimie și Biologie
1.4 Domeniul de studii	Ingineria Produselor Alimentare
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Ingineria Produselor Alimentare
1.7 Forma de învățământ	IF – învățământ cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	SIPAL107

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educația fizică 1						
2.2 Aria de conținut	Teoria Științei alimentului Aplicare practică și proiectare pe lanțul agroalimentar						
2.3 Responsabil de curs	Titlu Nume Prenume – Adresa de email						
2.4 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Lect. Univ. dr. Preja Carmen Aneta- carmen.aneta2011@gmail.com						
2.5 Anul de studiu	I	2.6 Semestrul	I	2.7 Tipul de evaluare	A /R	2.8 Regimul disciplinei	Ob

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs		3.3 seminar / laborator	
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs		3.6 seminar / laborator	1
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					7
Pregătire seminar / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități.....					55

3.7 Total ore studiu individual	72
3.8 Total ore pe semestru	86
3.9 Numărul de credite	1

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> • - Apt fizic; aptitudini necesare: cunoștințe, priceperi ? Competențe acționale: de documentare; lucrul în echipa;

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sală sport, teren sport

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CUNOȘTIINȚE:</p> <p>C1.1 Descrierea și utilizarea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază din știința sportului (definită în termeni multidisciplinari), referitoare la structura, mijloacele și componentele practicării independente a unei ramuri de sport.</p> <p>ABILITĂȚI:</p> <p>C1.4 Evaluarea caracteristicilor calitative și cantitative, performanțelor și limitelor proceselor specifice dezvoltării somato- fiziologice</p>
Competențe transversale	<p>CT1 Aplicarea strategiilor de perseverență, rigurozitate, eficiență și responsabilitate în muncă, punctualitate și asumarea răspunderii pentru rezultatele activității personale, creativitate, bun simț, gândire analitică și critică, rezolvarea de probleme etc., pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională în domeniul educației fizice și sportului.</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> - menținerea și întărirea sănătății și a unui randament crescut de muncă. - optimizarea creșterii și dezvoltării indicilor morfo- funcționali și asigurarea unei atitudini fizice corecte
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> -Utilizarea tehnicilor și a aparaturii specifice sportului în vederea menținerii stării de sănătate și a unui nivel biometric ridicat. -Perfecționarea abilităților și a capacității fizice de menținerea a stării de sănătate

la nivel optim specific vârstei.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Bibliografie		
8.2 Seminar / laborator / proiect	Metode de predare	Observații
1. Cerințele disciplinei și criteriile de promovabilitate	Demonstrația	1 ore
2-3. Dezvoltarea capacității generale a organismului la eforturi de lungă durată.		3 ore
-dezvoltarea rezistenței în regimuri de eforturi variate		2 ore
4-5. Dezvoltarea forței generale, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență		2 ore
6-7-8. Obținerea unor indici superiori în eficiența și viteza actelor motrice însușite	Activitate practica in echipa	2 ore 2 ore
9-10. Consolidarea și perfecționarea procedeeleor tehnice de bază ale jocurilor sportive practicate (preferențial	Prezentarea si evaluarea	2 ore
11-12. Învățarea unor complexe tehnice noi din handbal, baschet, volei.		

13-14.Verificarea semestrială		
Bibliografie		
1. Elena Firea, 1979, Metodica Educației fizice școlare,Tipografia I.E.F.S, 2. Emilia Grosu, Carmen Isac, Doina Mureșan, 2002, Gimnastica aerobică prin programe de inițiere,Cluj-Napoca. 3. E.Trofin,S.Grigorovici, 1966, Exerciții și jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive,E.U.C.F.S, 4. Mircea Popescu, 1995, Educația fizică și pregătirea studenților, E.D.P,RA-București,. 5. Mitra,Gheorghe, Mogoș,Alexandru, 1980-Metodica educației fizice școlare. Ed.Sport-Turism, București. 6. Octavian Bănățean, 1972, Pregătirea fizică a studenților, Ed.Stadion, București.		

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

--

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	Prezența la orele practice a studenților. Studenții organizați pe grupe au un colocviu la finalul fiecărui semestru un set de probe și norme sportive stabilite în funcție de nivelul lor de pregătire fizică, calificativ Admis/ Respins . Studenții scutiți medical sunt prezenți la oră.	Evaluare de către cadrul didactic	70% 30%
10.6 Standard minim de performanță			
•			

Data completării

Titular de curs

Titular de seminar / laborator /
proiect

Titlu Prenume Nume

Conf .univ.dr.Preja Carmen Aneta

Data avizării în Departament

Director Departament

Titlu Prenume Nume