



## FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca, Centrul Universitar Nord Baia Mare
1.2 Facultatea	Facultatea de Științe
1.3 Departamentul	De Matematica și Informatica
1.4 Domeniul de studii	Matematica
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Specializarea / Programul de studii	MATEMATICA

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<i>Educație fizică</i>						
2.1 Codul disciplinei	SMATL 107						
2.2 Titularul activităților de curs	Preja Carmen Aneta						
2.3 Titularul activităților de aplicații	Preja Carmen Aneta						
2.4 Anul de studii	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Ob

## 3. Timpul total estimat (ore pe semestru ale activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.1.1 curs		3.1.2 seminar	2
		din care: 3.1.3 laborator		3.1.4 proiect	
3.2 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.2.1 curs		3.2.2 seminar	
		din care: 3.2.3 laborator	28	3.2.3 proiect	
Distribuția fondului de timp					63 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					
Examinări					10
Alte activități: pregătire pentru competiții.....					40
3.3 Total ore studiu individual	24 ore				
3.4 Total ore pe semestru	87				
3.5 Numărul de credite	-				

## 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	•



## 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<b>CUNOȘTINȚE:</b> <b>Cunoaștere și înțelegere</b> (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfecționarea capacității cognitive, a capacităților motrice și aplicativ utilitare în vederea menținerii unui nivel biomotric dezvoltat.</li> <li>• Cunoașterea unor reguli de practicare a unei ramuri de sport individual sau în echipă.</li> </ul> Dezvoltarea unei capacități cognitive și creatoare în vederea practicării sportului la nivel de performanță - Aplicabilitatea în viața cotidiană și viitoarea practică profesională a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice - Îmbunătățirea însușirilor psihice: imaginație, anticipație, sesizare, acționare oportună și eficientă, independență responsabilă, altruism. - Organizarea și conducerea unui colectiv.
	<b>ABILITĂȚI:</b> - deprinderi pentru dobândirea vigoriei și rezistenței fizice - organizarea și conducerea unui colectiv
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice</li> <li>• angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- 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"> <li>• Utilizarea tehnicilor și a aparatului specific sportului în vederea menținerii stării de sănătate și a unui nivel biomotric ridicat.</li> <li>• Perfecționarea abilităților și a capacității fizice de menținere a stării de sănătate la nivel optim specific vârstei.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<b>Bibliografie:</b>		
1.		
8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
Temele 1-2. Cerințele disciplinei și criteriile de promovabilitate	Conversație Observația	2
Temele 3-4. Testarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor însușite în clasele I-XII.		2
Temele 5-6. Reacomodarea cu efortul fizic		4
Temele 7-8. Învățarea procedeelor tehnice accesibile și posibile.	Demonstrația	6
Temele 9-10. Repetarea (îmbunătățirea) procedeelor însușite.		4
Temele 11-12. Învățarea unor complexe tehnice noi		7
Temele 13-14. Verificarea semestrială		3



**UNIVERSITATEA TEHNICĂ**

DIN CLUJ-NAPOCA

**CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAIJA MARE**

Bibliografie:		
1.		
8. 3 Laborator	Metode de predare	Observații
Bibliografie:		
1. <b>Elena Firea</b> , 1979, <i>Metodica Educației fizice școlare</i> , Tipografia I.E.F.S,		
2. <b>Emilia Grosu, Carmen Isac, Doina Mureșan</b> , 2002, <i>Gimnastica aerobică prin programe de inițiere</i> , Cluj-Napoca.		
3. <b>E.Trofin, S.Grigorovici</b> , 1966, <i>Exerciții și jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive</i> , E.U.C.F.S,		
4. <b>Mircea Popescu</b> , 1995, <i>Educația fizică și pregătirea studenților</i> , E.D.P,RA-București,.		
5. <b>Mitra, Gheorghe, Mogoș, Alexandru</b> , 1980- <i>Metodica educației fizice școlare</i> . Ed.Sport-Turism, București.		
6. <b>Octavian Bănățean</b> , 1972, <i>Pregătirea fizică a studenților</i> , Ed.Stadion, București.		
8. 4 Proiect	Metode de predare	Observații
Bibliografie:		
1.		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori 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	Semestrial, prin trecerea probelor de control.	colocviu	70% Frecvență + 30% participare activă, abilități sportive și progrese realizate
10.6 Laborator			



**UNIVERSITATEA TEHNICĂ**  
DIN CLUJ-NAPOCA  
**CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAI A MARE**

10.7 Proiect			
10.8 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicarea unei ramuri sportive</li> <li>• Capacitatea de utilizare a exercițiilor fizice și în timpul liber, organizat.</li> </ul>			

**Data completării**

**Semnătura titularului de curs**

**Semnătura titularului de seminar**

**15. 01. 2016**

**Lector univ. Dr. Preja Carmen Aneta**

**Data avizării în departament**

**Semnătura directorului de departament**



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca, Centrul Universitar Nord Baia Mare
1.2 Facultatea	Facultatea de Științe
1.3 Departamentul	De Matematica și Informatica
1.4 Domeniul de studii	MATEMATICA-INFORMATICA
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Specializarea / Programul de studii	MATEMATICA- INFORMATICA

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<i>Educație fizică</i>						
2.1 Codul disciplinei	SMAIL 207						
2.2 Titularul activităților de curs	Preja Carmen Aneta						
2.3 Titularul activităților de aplicații	Preja Carmen Aneta						
2.4 Anul de studii	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Ob

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru ale activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.1.1 curs		3.1.2 seminar	2
		din care: 3.1.3 laborator		3.1.4 proiect	
3.2 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.2.1 curs		3.2.2 seminar	
		din care: 3.2.3 laborator	14	3.2.3 proiect	
Distribuția fondului de timp					63 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					
Examinări					10
Alte activități: pregătire pentru competiții.....					40
3.3 Total ore studiu individual	12 ore				
3.4 Total ore pe semestru	75				
3.5 Numărul de credite	-				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	Capacitatea de a practica in mod independent a unei ramuri sportive

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	•



## 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<b>CUNOȘTINȚE:</b> <b>Cunoaștere și înțelegere</b> (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfecționarea capacității cognitive, a capacităților motrice și aplicativ utilitare în vederea menținerii unui nivel biomotric dezvoltat.</li> <li>• Cunoașterea unor reguli de practicare a unei ramuri de sport individual sau în echipă.</li> </ul> Dezvoltarea unei capacități cognitive și creatoare în vederea practicării sportului la nivel de performanță - Aplicabilitatea în viața cotidiană și viitoarea practică profesională a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice - Îmbunătățirea însușirilor psihice: imaginație, anticipație, sesizare, acționare oportună și eficientă, independență responsabilă, altruism. - Organizarea și conducerea unui colectiv.
	<b>ABILITĂȚI:</b> - deprinderi pentru dobândirea vigoriei și rezistenței fizice - organizarea și conducerea unui colectiv
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice</li> <li>• angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- 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"> <li>• Utilizarea tehnicilor și a aparatului specific sportului în vederea menținerii stării de sănătate și a unui nivel biomotric ridicat.</li> <li>• Perfecționarea abilităților și a capacității fizice de menținere a stării de sănătate la nivel optim specific vârstei.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Bibliografie: 2.		
8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
Temele 1. Pregătire fizică generală vizând dezvoltarea fizică generală, menținerea sănătății și atenuarea stressului profesional și cotidian	Conversație Observația	1
Temele 2. Perfecționarea complexelor tehnice însușite anterior prin aplicabilitate cu sarcini tactice		1
Temele 3. Automatizarea complexelor tehnico-tactice în condiții de joc (competiție).		2
Temele 4. Însușirea noțiunilor de regulament, pentru a putea organiza și practica activități sportive de tip loisir.	Demonstrația	5
Temele 5. Implementarea priceperilor necesare de a practica independent activități fizice în scop compensator		1
Temele 6. Perfecționarea unor combinații, scheme, circuite din jocurile sportive		2



**UNIVERSITATEA TEHNICĂ**

DIN CLUJ-NAPOCA

**CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAIJA MARE**

Temele 7. Verificarea semestrială		2
Bibliografie: 2.		
8. 3 Laborator	Metode de predare	Observații
Bibliografie: <b>1. Elena Firea, 1979, Metodica Educației fizice școlare, Tipografia I.E.F.S,</b> <b>2. Emilia Grosu, Carmen Isac, Doina Mureșan, 2002, Gimnastica aerobică prin programe de inițiere, Cluj-Napoca.</b> <b>3. E.Trofin, S.Grigorovici, 1966, Exerciții și jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive, E.U.C.F.S,</b> <b>4. Mircea Popescu, 1995, Educația fizică și pregătirea studenților, E.D.P,RA-București,.</b> <b>5. Mitra, Gheorghe, Mogoș, Alexandru, 1980-Metodica educației fizice școlare. Ed.Sport-Turism, București.</b> <b>6. Octavian Bănățean, 1972, Pregătirea fizică a studenților, Ed.Stadion, București.</b>		
8. 4 Proiect	Metode de predare	Observații
Bibliografie: 2.		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori 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	Semestrial, prin trecerea probelor de control.	colocviu	70% Frecvență + 30% participare activă, abilități sportive și progrese realizate
10.6 Laborator			


**UNIVERSITATEA TEHNICĂ**

DIN CLUJ-NAPOCA

**CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAI A MARE**

10.7			
Proiect			
10.8 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicarea unei ramuri sportive</li> <li>• Capacitatea de utilizare a exercițiilor fizice și în timpul liber, organizat.</li> </ul>			

**Data completării****Semnătura titularului de curs****Semnătura titularului de seminar**

15. 01. 2014

Lector univ. Dr. Preja Carmen Aneta

**Data avizării în departament****Semnătura directorului de departament**





## FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca, Centrul Universitar Nord Baia Mare
1.2 Facultatea	Facultatea de Științe
1.3 Departamentul	De Matematica și Informatica
1.4 Domeniul de studii	Matematica- Informatica
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Specializarea / Programul de studii	Matematica - Informatica

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<i>Educație fizică</i>						
2.1 Codul disciplinei	SMAIL 310						
2.2 Titularul activităților de curs	Preja Carmen Aneta						
2.3 Titularul activităților de aplicații	Preja Carmen Aneta						
2.4 Anul de studii	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Ob

## 3. Timpul total estimat (ore pe semestru ale activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.1.1 curs		3.1.2 seminar	2
		din care: 3.1.3 laborator		3.1.4 proiect	
3.2 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.2.1 curs		3.2.2 seminar	
		din care: 3.2.3 laborator	14	3.2.3 proiect	
Distribuția fondului de timp					63 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					
Examinări					10
Alte activități: pregătire pentru competiții.....					40
3.3 Total ore studiu individual	12 ore				
3.4 Total ore pe semestru	75				
3.5 Numărul de credite					

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	Capacitatea de a practica în mod independent a unei ramuri sportive

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	•



## 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<b>CUNOȘTINȚE:</b> <b>Cunoaștere și înțelegere</b> (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfecționarea capacității cognitive, a capacităților motrice și aplicativ utilitare în vederea menținerii unui nivel biomotric dezvoltat.</li> <li>• Cunoașterea unor reguli de practicare a unei ramuri de sport individual sau în echipă.</li> </ul> Dezvoltarea unei capacități cognitive și creatoare în vederea practicării sportului la nivel de performanță - Aplicabilitatea în viața cotidiană și viitoarea practică profesională a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice - Îmbunătățirea însușirilor psihice: imaginație, anticipație, sesizare, acționare oportună și eficientă, independență responsabilă, altruism. - Organizarea și conducerea unui colectiv.
	<b>ABILITĂȚI:</b> - deprinderi pentru dobândirea vigoriei și rezistenței fizice - organizarea și conducerea unui colectiv
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice</li> <li>• angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- 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"> <li>• Utilizarea tehnicilor și a aparatului specific sportului în vederea menținerii stării de sănătate și a unui nivel biomotric ridicat.</li> <li>• Perfecționarea abilităților și a capacității fizice de menținere a stării de sănătate la nivel optim specific vârstei.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Bibliografie: 3.		
8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
Temele 1. Pregătire fizică generală vizând dezvoltarea fizică generală, menținerea sănătății și atenuarea stressului profesional și cotidian	Conversație Observația	1
Temele 2. Perfecționarea complexelor tehnice însușite anterior prin aplicabilitate cu sarcini tactice		1
Temele 3. Automatizarea complexelor tehnico-tactice în condiții de joc (competiție).		2
Temele 4. Însușirea noțiunilor de regulament, pentru a putea organiza și practica activități sportive de tip loisir.	Demonstrația	5
Temele 5. Implementarea priceperilor necesare de a practica independent activități fizice în scop compensator		1
Temele 6. Perfecționarea unor combinații, scheme, circuite din jocurile sportive		2


**UNIVERSITATEA TEHNICĂ**

DIN CLUJ-NAPOCA

**CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAIJA MARE**

Temele 7. Verificarea semestrială		2
Bibliografie: 3.		
8. 3 Laborator	Metode de predare	Observații
Bibliografie: <b>1. Elena Firea, 1979, Metodica Educației fizice școlare, Tipografia I.E.F.S,</b> <b>2. Emilia Grosu, Carmen Isac, Doina Mureșan, 2002, Gimnastica aerobică prin programe de inițiere, Cluj-Napoca.</b> <b>3. E.Trofin, S.Grigorovici, 1966, Exerciții și jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive, E.U.C.F.S,</b> <b>4. Mircea Popescu, 1995, Educația fizică și pregătirea studenților, E.D.P, RA-București,</b> <b>5. Mitra, Gheorghe, Mogoș, Alexandru, 1980-Metodica educației fizice școlare. Ed.Sport-Turism, București.</b> <b>6. Octavian Bănățean, 1972, Pregătirea fizică a studenților, Ed.Stadion, București.</b>		
8. 4 Proiect	Metode de predare	Observații
Bibliografie: 3.		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori 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	Semestrial, prin trecerea probelor de control.	colocviu	70% Frecvență + 30% participare activă, abilități sportive și progrese realizate
10.6 Laborator			


**UNIVERSITATEA TEHNICĂ**

DIN CLUJ-NAPOCA

CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAI A MARE

10.7			
Proiect			
10.8 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicarea unei ramuri sportive</li> <li>• Capacitatea de utilizare a exercițiilor fizice și în timpul liber, organizat.</li> </ul>			

**Data completării****Semnătura titularului de curs****Semnătura titularului de seminar**

15. 01. 2014

Lector univ. Dr. Preja Carmen Aneta

**Data avizării în departament****Semnătura directorului de departament**



## FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca, Centrul Universitar Nord Baia Mare
1.2 Facultatea	Facultatea de Științe
1.3 Departamentul	De Matematica și Informatica
1.4 Domeniul de studii	Matematica- Informatica
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Specializarea / Programul de studii	Matematica - Informatica

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<i>Educație fizică</i>						
2.1 Codul disciplinei	SMAIL 411						
2.2 Titularul activităților de curs	Preja Carmen Aneta						
2.3 Titularul activităților de aplicații	Preja Carmen Aneta						
2.4 Anul de studii	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Ob

## 3. Timpul total estimat (ore pe semestru ale activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.1.1 curs		3.1.2 seminar	2
		din care: 3.1.3 laborator		3.1.4 proiect	
3.2 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.2.1 curs		3.2.2 seminar	
		din care: 3.2.3 laborator	14	3.2.3 proiect	
Distribuția fondului de timp					63 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					
Examinări					10
Alte activități: pregătire pentru competiții.....					40
3.3 Total ore studiu individual	12 ore				
3.4 Total ore pe semestru	75				
3.5 Numărul de credite	-				

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	Capacitatea de a practica în mod independent a unei ramuri sportive

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	•



## 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<b>CUNOȘTINȚE:</b> <b>Cunoaștere și înțelegere</b> (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfecționarea capacității cognitive, a capacităților motrice și aplicativ utilitare în vederea menținerii unui nivel biomotric dezvoltat.</li> <li>• Cunoașterea unor reguli de practicare a unei ramuri de sport individual sau în echipă.</li> </ul> Dezvoltarea unei capacități cognitive și creatoare în vederea practicării sportului la nivel de performanță - Aplicabilitatea în viața cotidiană și viitoarea practică profesională a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice - Îmbunătățirea însușirilor psihice: imaginație, anticipație, sesizare, acționare oportună și eficientă, independență responsabilă, altruism. - Organizarea și conducerea unui colectiv.
	<b>ABILITĂȚI:</b> - deprinderi pentru dobândirea vigoriei și rezistenței fizice - organizarea și conducerea unui colectiv
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice</li> <li>• angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- 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"> <li>• Utilizarea tehnicilor și a aparatului specific sportului în vederea menținerii stării de sănătate și a unui nivel biomotric ridicat.</li> <li>• Perfecționarea abilităților și a capacității fizice de menținere a stării de sănătate la nivel optim specific vârstei.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<b>Bibliografie:</b>		
4.		
8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
Temele 1. Pregătire fizică generală vizând dezvoltarea fizică generală, menținerea sănătății și atenuarea stressului profesional și cotidian	Conversație Observația	1
Temele 2. Perfecționarea complexelor tehnice însușite anterior prin aplicabilitate cu sarcini tactice		1
Temele 3. Automatizarea complexelor tehnico-tactice în condiții de joc (competiție).		2
Temele 4. Însușirea noțiunilor de regulament, pentru a putea organiza și practica activități sportive de tip loisir.	Demonstrația	5
Temele 5. Implementarea priceperilor necesare de a practica independent activități fizice în scop compensator		1
Temele 6. Perfecționarea unor combinații, scheme, circuite din jocurile sportive		2


**UNIVERSITATEA TEHNICĂ**

DIN CLUJ-NAPOCA

**CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAIJA MARE**

Temele 7. Verificarea semestrială		2
Bibliografie: 4.		
8. 3 Laborator	Metode de predare	Observații
Bibliografie: <b>1. Elena Firea, 1979, Metodica Educației fizice școlare, Tipografia I.E.F.S,</b> <b>2. Emilia Grosu, Carmen Isac, Doina Mureșan, 2002, Gimnastica aerobică prin programe de inițiere, Cluj-Napoca.</b> <b>3. E.Trofin, S.Grigorovici, 1966, Exerciții și jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive, E.U.C.F.S,</b> <b>4. Mircea Popescu, 1995, Educația fizică și pregătirea studenților, E.D.P,RA-București,</b> <b>5. Mitra, Gheorghe, Mogoș, Alexandru, 1980-Metodica educației fizice școlare. Ed.Sport-Turism, București.</b> <b>6. Octavian Bănățean, 1972, Pregătirea fizică a studenților, Ed.Stadion, București.</b>		
8. 4 Proiect	Metode de predare	Observații
Bibliografie: 4.		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori 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	Semestrial, prin trecerea probelor de control.	colocviu	70% Frecvență + 30% participare activă, abilități sportive și progrese realizate
10.6 Laborator			


**UNIVERSITATEA TEHNICĂ**

DIN CLUJ-NAPOCA

CENTRUL UNIVERSITAR NORD DIN BAI A MARE

10.7			
Proiect			
10.8 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicarea unei ramuri sportive</li> <li>• Capacitatea de utilizare a exercițiilor fizice și în timpul liber, organizat.</li> </ul>			

**Data completării****Semnătura titularului de curs****Semnătura titularului de seminar**

15. 01. 2014

Lector univ. Dr. Preja Carmen Aneta

**Data avizării în departament****Semnătura directorului de departament**