

# FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Politehnica Timișoara
1.2 Facultatea <sup>1</sup> / Departamentul <sup>2</sup>	Facultatea de Inginerie Hunedoara / Departamentul de Inginerie și Management
1.3 Domeniul de studii (denumire/cod <sup>3</sup> )	Ingineria autovehiculelor / 160
1.4 Ciclul de studii	Licență
1.5 Programul de studii (denumire/cod/calificarea)	Autovehicule rutiere / 30 Inginer

## 2. Date despre disciplină

2.1a Denumirea disciplinei/Categoria formativă <sup>4</sup>	Educație fizică și sport / DC						
2.1b Denumirea disciplinei în limba engleză	Physical education and sport						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților aplicative <sup>5</sup>	Conf.univ.dr. Popa Mihaela						
2.4 Anul de studii <sup>6</sup>	I	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei <sup>7</sup>	DI

## 3. Timp total estimat - ore pe semestru: activități didactice directe (asistate integral sau asistate parțial) și activități de pregătire individuală (neasistate)<sup>8</sup>

3.1 Număr de ore asistate integral/săptămână	1 , format din:	3.2 ore curs		3.3 ore seminar/laborator/proiect	1
3.1* Număr total de ore asistate integral/sem.	14 , format din:	3.2* ore curs		3.3* ore seminar/laborator/proiect	14
3.4 Număr de ore asistate parțial/săptămână	, format din:	3.5 ore practică		3.6 ore elaborare proiect de diplomă	
3.4* Număr total de ore asistate parțial/semestru	, format din:	3.5* ore practică		3.6* ore elaborare proiect de diplomă	
3.7 Număr de ore activități neasistate/săptămână	0,78 , format din:	ore documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren			0,2
		ore studiu individual după manual, suport de curs, bibliografie și notițe			0,3
		ore pregătire seminarii/laboratoare, elaborare teme de casă și referate, portofolii și eseuri			0,28
3.7* Număr total de ore activități neasistate/semestru	11 , format din:	ore documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren			3
		ore studiu individual după manual, suport de curs, bibliografie și notițe			4
		ore pregătire seminarii/laboratoare, elaborare teme de casă și referate, portofolii și eseuri			4
3.8 Total ore/săptămână <sup>9</sup>	1,78				
3.8* Total ore/semestru	25				
3.9 Număr de credite	1				

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Elemente din activități fizice studiate în învățământul preuniversitar
4.2 de rezultatele învățării	• Capacitatea de practicare sistematică a activității fizice ca mod de viață sănătos

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a activităților practice	• Sala de sport din incinta facultății de Inginerie din Hunedoara

## 6. Rezultatele învățării la formarea cărora contribuie disciplina

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"> <li>C3. Studentul/absolventul cunoaște cerințele fizice ale activităților zilnice sau profesionale, beneficiile activității fizice regulate și regulile fundamentale de igienă personală și colectivă.</li> </ul>
Abilități	<ul style="list-style-type: none"> <li>A9. Studentul/absolventul se mobilizează pentru a face față solicitărilor fizice variate, participă constant la activități care susțin forma fizică și starea de bine și respectă standardele de igienă în activitățile cotidiene.</li> </ul>
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"> <li>RA5. Studentul/absolventul se implică activ în sarcini fizice, adaptându-se contextului, manifestă inițiativă pentru menținerea unui stil de viață sănătos și acționează autonom pentru menținerea igienei personale și a spațiului comun.</li> <li></li> </ul>

#### 7. Obiectivele disciplinei (asociate rezultatelor învățării de la punctul 6)

<ul style="list-style-type: none"> <li>Îmbunătățirea nivelului condiției fizice generale, formarea de deprinderi de practicare sistematică a activității fizice în vederea asigurării efectelor de compensare asupra activității intelectuale, a diminuării efectelor stresului și oboselii.</li> <li></li> <li>Formarea unei gândiri creative și dezvoltarea capacității de analiză și sinteză.</li> </ul>
---

#### 8. Conținuturi<sup>10</sup>

8.1 Curs	Număr de ore	Metode de predare <sup>11</sup>
Bibliografie <sup>12</sup>		
<b>8.2 Activități aplicative<sup>13</sup></b>	<b>Număr de ore</b>	<b>Metode de predare</b>
1. Noțiuni introductive. Importanța educației fizice și sportului în mediul universitar în	2	Demonstrația directă, explicația, descrierea,

contextul societății actuale Cerințele disciplinei. Schimb de bune practici pentru formarea/consolidarea/menținerea obișnuinței de a practica sistematic activitatea fizică ca parte dintr-un stil de viață sănătos.		exersarea globală și fragmentată, resurse inspiraționale în format electronic
2. Învățarea, consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice din diverse forme de activitate fizică	4	
3. Exersarea elementelor aferente activității fizice preferate	8	

#### Bibliografie<sup>14</sup>

##### Bibliografie facultativă (selectivă)

1. Popa, M (2013) – Sportul universitar – abordare contextuală, Editura Politehnica Timisoara
2. Popa, M (2018) – Orientări și tendințe în sportul universitar românesc, Editura Presa Universitară Clujeană, e-book
3. Popa, M (2022) – Bunăstarea fizică, Ghid practic , Vol.I, Editura Presa Universitară Clujeană, e-book
4. Gheorghiu Aurelian (2024) - Dezvoltare fizică armonioasă – Metode și mijloace de acționare, Editura Ovidius University Press, Constanța
5. Daniel Lieberman (2022) - O istorie naturală a exercitiului fizic. Știința mișcării, a odihnei și a sănătății, Editura Polirom, București

## 9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare <sup>15</sup>	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs			
9.5 Activități aplicative	<b>S:</b> Prezența activă la seminar Exersarea activității fizice individual și/sau în echipă	Colocviu notat cu <i>promovat</i> se va stabili astfel: - prezența activă la seminar și conduită în spiritul fair-play-ului - cunoștințe teoretice legate de activitatea fizică (beneficii/resurse/perspective) - testarea/evaluarea progresului în activitatea fizică aleasă	100%
	<b>L:</b>		
	<b>P</b> <sup>16</sup> :		
	<b>Pr:</b>		
<b>9.6 Standard minim de performanță</b> (se prezintă cunoștințele minim necesare pentru promovarea disciplinei și modul în care se verifică stăpânirea lor <sup>17</sup> )			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificarea și practicarea unei variante de activitate fizică adaptată stilului de viață.</li> </ul>			

Data completării

10.09.2025

Director de departament  
(semnătura)

Titular de curs  
(semnătura)

Data avizării în Consiliul Facultății<sup>18</sup>

17.09.2025

Titular activități aplicative  
(semnătura)

Decan  
(semnătura)