FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea Politehnica Timișoara
1.2 Facultatea[1] / Departamentul[2]	Facultatea de Inginerie Hunedoara / Departamentul de Inginerie Electrică și Informatică Industrială
1.3 Domeniul de studii (denumire/cod [3])	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[4]			Educație fizică și sport / DC				
2.1b Denumirea disciplinei în limba engleză			Physical education and sport				
2.2 Titularul activităţilor de curs							
2.3 Titularul activităţilor aplicative[5]			Conf. univ. dr. Popa Mihaela				
2.4 Anul de studii[6]	I	**2.5** Semestrul	1	**2.6** Tipul de evaluare	C	**2.7** Regimul disciplinei[7]	DOB

3. Timp total estimat - ore pe semestru: activități didactice directe (asistate integral sau asistate parțial) și activități de pregătire individuală (neasistate) [8]

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			0,21
		ore studiu individual după manual, suport de curs, bibliografie și notițe			0,28
		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 [9]	1,78				
3.8* Total ore/semestru	25				
3.9 Număr de credite	1				

4. Precondiţii (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. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	•
5.2 de desfăşurare a activităţilor practice	• Sala de sport din incinta facultății de Inginerie din Hunedoara

6. Rezultatele învățării la formarea cărora contribuie disciplina

Cunoștințe	• C3. Studentul/absolventul cunoaște cerințele fizice ale activităților zilnice sau profesionale, beneficiile activității fizice regulate și regulile fundamentale de igienă personală și colectivă. • Studentul /absolventul practică activități fizice regulate pentru menținerea sănătății și a capacității de muncă.
Abilități	• 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. • Studentul/absolventul demonstrează implicare constantă în activități fizice orientate spre menținerea condiției fizice și a stării de bine.
Responsabilitate și autonomie	• 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. • Studentul/absolventul aplică autonom comportamente specifice unui stil de viață activ, sănătos și responsabil.

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

- 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.
- Dezvoltarea capacității de efort și a deprinderilor motrice prin participarea sistematică la activități fizice
-
- Însușirea noțiunilor privind rolul activității fizice și al igienei în menținerea unui stil de viață activ.

8. Conţinuturi[10]

8.1 Curs	Număr de ore	Metode de predare[11]
Bibliografie[12]		
8.2 Activităţi aplicative[13]	Număr de ore	Metode de predare
1. Prezentarea disciplinei. Evaluarea inițială a condiției fizice și a	2	Explicația,

nivelului de pregătire motrică.		demonstrația, exersarea practică, antrenamentul prin circuite motrice, jocul sportiv, activitățile de grup, observarea sistematică, corectarea individualizată, evaluarea și autoevaluarea.
2. Exerciții pentru dezvoltarea capacității de efort și a rezistenței generale.	2	
3. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare a membrelor superioare și inferioare.	2	
4.Exerciții pentru dezvoltarea mobilității articulare și a flexibilității.	2	
5. Exerciții pentru dezvoltarea coordonării, echilibrului și orientării spațiale.	2	
6. Exerciții și circuite motrice pentru îmbunătățirea condiției fizice generale	2	
7 Tehnici și exerciții pentru corectarea posturii și prevenirea efectelor sedentarismului.	2	

Bibliografie[14]

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. Stiința miscării, a odihnei și a sănătătii, Editura Polirom, București
6. Dragnea, A., Bota, A. (2006). Teoria activităților motrice. București: Editura Didactică și Pedagogică.
7. World Health Organization (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO.
8. American College of Sports Medicine (2021). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
9. Corbin, C.B., Welk, G.J., Corbin, W.R., Welk, K.A. (2019). Concepts of Fitness and Wellness. New York: McGraw-Hill.
10. Bota, A. (2006). Exerciții fizice pentru viață activă. București: Cartea Universitară.

9. Evaluare

Tip activitate	**9.1** Criterii de evaluare[15]	**9.2** Metode de evaluare	**9.3** Pondere din nota finală
9.4 Curs			
9.5 Activităţi aplicative	**S:** 1. Participare activă și frecvență 2. Progres individual al condiției fizice. 3. Executarea corectă a exercițiilor 4. Atitudine, responsabilitate, fair-play și respectarea normelor de igienă	Colocviu notat cu *Promovat* se va stabili astfel: 1. Evidența prezenței și observarea sistematică a participării la activitățile practice 2. Testări inițiale și finale, compararea rezultatelor și monitorizarea progresului individual 3. Probe practice, observarea execuției și aprecierea nivelului de realizare a sarcinilor motrice 4. Observarea comportamentului în timpul activităților practice și autoevaluare.	1.- 40% 2.- 30% 3. – 20% 4. – 10%
	L:		
	P[16]**:**		
	Pr:		

9.6 Standard minim de performanţă (se prezintă cunoștințele minim necesare pentru promovarea disciplinei și modul în care se verifică stăpânirea lor[17])

- Demonstrarea atingerii nivelului minim al rezultatelor învățării privind condiția fizică, participarea la activități motrice și adoptarea unui comportament responsabil pentru menținerea sănătății.

Data completării	**Titular de curs (semnătura)**	**Titular activităţi aplicative (semnătura)**
10.09.2026		

Director de departament (semnătura)	Data avizării în Consiliul Facultăţii[18]	Decan (semnătura)
	23.09.2026	