# 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 și Management |
| **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 | 2 | **2.6** Tipul de evaluare | C | **2.7** Regimul disciplinei[7] | DI |

## 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 | | | 0,2 |
| | | 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 [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. |
| 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. |
| 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.<br>• |

**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.
- 
- Formarea unei gândiri creative și dezvoltarea capacității de analiză și sinteză.

**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. Noţiuni introductive.<br>Importanţa educaţiei fizice şi sportului în mediul universitar în | 2 | Demonstrația directă, explicația, descrierea, |

| | | |
|---|---|---|
| contextul societății actuale<br>Cerinţele disciplinei.<br>Schimb de bune practici pentru formarea/consolidarea/menținerea obişnuinţei 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[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


**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:** Prezenţa activă la seminar<br>Exersarea activității fizice individual și/sau în echipă | Colocviu notat cu *promovat* se va stabili astfel:<br>- prezenţa activă la seminar şi conduită în spiritul fair-play-ului<br>- cunoştinţe teoretice legate de activitatea fizică (beneficii/resurse/perspective)<br>- testarea/evaluarea progresului în activitatea fizică aleasă | 100% |
| | **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]) | | | |
| • Identificarea și practicarea unei variante de activitate fizică adaptată stilului de viață. | | | |

| | | |
|---|---|---|
| **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 | |