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 2/ DC				
2.1b Denumirea disciplinei în limba engleză			Physical education and sport 2				
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]	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. Elemente tehnice și aplicative din jocurile sportive.	2	Explicația, demonstrația,

2. Consolidarea deprinderilor motrice prin jocuri sportive colective.	2	exersarea practică, antrenamentul prin circuite motrice, jocul sportiv, activitățile de grup, observarea sistematică, corectarea individualizată, evaluarea și autoevaluarea.
3.. Activități recreative și jocuri de mișcare pentru dezvoltarea spiritului de echipă.	2	
4. Exerciții pentru menținerea sănătății și gestionarea stresului prin activitate fizică.	2	
5. Activități fizice adaptate cerințelor vieții cotidiene și profesionale	2	
6. Consolidarea capacităților motrice și perfecționarea 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