FIŞA DISCIPLINEI[1]

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea Politehnica Timișoara
1.2 Facultatea[2] / Departamentul[3]	Facultatea de Inginerie Hunedoara
1.3 Catedra	—
1.4 Domeniul de studii (denumire/cod[4])	Inginerie și management / 230
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii (denumire/cod/calificarea)	Inginerie economică în domeniul chimic și de materiale / 70 / Inginer

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei/Categoria formativă[5]			Educație fizică / DC				
2.2 Titularul activităţilor de curs							
2.3 Titularul activităţilor aplicative[6]			Lect.univ.dr. Popa Mihaela				
2.4 Anul de studii[7]	II	**2.5** Semestrul	I	**2.6** Tipul de evaluare	D	**2.7** Regimul disciplinei[8]	DI

3. Timp total estimat - ore pe semestru: activități didactice directe (asistate integral sau asistate parțial) și activități de pregătire individuală (neasistate) [9]

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	2,57 , format din:	ore documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren			0,57
		ore studiu individual după manual, suport de curs, bibliografie și notițe			1
		ore pregătire seminarii/laboratoare, elaborare teme de casă și referate, portofolii și eseuri			1
3.7* Număr total de ore activități neasistate/ semestru	36 , format din:	ore documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren			8
		ore studiu individual după manual, suport de curs, bibliografie și notițe			14
		ore pregătire seminarii/laboratoare, elaborare teme de casă și referate, portofolii și eseuri			14
3.8 Total ore/săptămână [10]	3,57				
3.8* Total ore/semestru	50				
3.9 Număr de credite	2				

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

4.1 de curriculum	• Elemente din activități fizice (studiate la • liceu)
4.2 de competenţe	• Capacitatea de practicare sistematică a activității fizice în diverse forme •

[1] Formularul corespunde Fișei Disciplinei promovată prin OMECTS 5703/18.12.2011 și cerințelor Standardelor specifice ARACIS valabile începând cu 01.10.2017.
[2] Se înscrie numele facultății care gestionează programul de studiu căruia îi aparține disciplina.
[3] Se înscrie numele departamentului căruia i-a fost încredințată susținerea disciplinei și de care aparține titularul cursului.
[4] Se înscrie codul prevăzut în HG nr.140/16.03.2017 sau în HG similare actualizate anual.
[5] Disciplina se încadrează potrivit planului de învățământ în una dintre următoarele categorii formative: disciplină fundamentală (DF), disciplină de domeniu (DD), discipină de specialitate (DS) sau disciplina complementară (DC).
[6] Prin activități aplicative se înțeleg activitățile de: seminar (S) / laborator (L) / proiect (P) / practică (Pr).
[7] Anul de studii în care este prevăzută disciplina în planul de învățământ.
[8] Disciplina poate avea unul din următoarele regimuri: disciplină impusă (DI), disciplină opțională (DO) sau disciplină facultativă (Df).
[9] Numărul de ore de la rubricile 3.1*, 3.2*,…,3.8* se obțin prin înmulțirea cu 14 (săptămâni) a numărului de ore din rubricile 3.1, 3.2,…, 3.8. Informațiile din rubricile 3.1, 3.4 și 3.7 sunt chei de verificare folosite de ARACIS sub forma: (3.1)+(3.4) ≥ 28 ore/săpt. și (3.8) ≤ 40 ore/săpt.
[10] Numărul total de ore / săptămână se obține prin însumarea numărului de ore de la punctele 3.1, 3.4 și 3.7.

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	•
5.2 de desfăşurare a activităţilor practice	• Sală de sport facultate.

6. Competenţe la formarea cărora contribuie disciplina

Competenţe specifice	• **CS1**. Îmbunătățirea capacității psiho fizice necesară unei vieți asumate, condiție obligatorie și indispensabilă a manifestării inteligente a omului. • **CS2.** Stimularea comportamentului motor, premisă a dobândirii/menținerii/perfecționării unor comportamente în domeniul cognitiv, afectiv sau al socializării
Competențele profesionale în care se înscriu competențele specifice	•
Competențele transversale în care se înscriu competențele specifice	**CT2.** Identificarea rolurilor si responsabilitătilor într-o echipă plurispecializată si aplicarea de tehnici de relationare si muncă eficientă în cadrul echipei. •

7. Obiectivele disciplinei (asociate competențelor de la punctul 6)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Îmbunătățirea nivelului condiției fizice generale, formarea de deprinderi de practicare sistematică a activității fizice, în vederea asigurării efectelor de compensare asupra activităţii intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului si oboselii •
7.2 Obiectivele specifice	A. Obiective cognitive 1. Dobândirea de cunoștințe și formarea unor deprinderi de practicare a unor ramuri de sport.(volei/baschet/tenis de masa/aerobic) B. Obiective procedurale 1. Corelarea unor experienţe şcolare personale cu unele activități fizice. 2. Asigurarea deconectării şi a factorului de compensare profesională, a echilibrului psihomotric de bună dispoziţie prin mişcare. 3. Cultivarea simţului estetic şi a ritmului de execuţie a mişcării; 4. Îmbunătăţirea continuă a stării de sănătate, a vigorii fizice, psihice, precum şi a dezvoltării corporale armonioase. 5. Dezvoltarea motricităţii generale şi specifice. C. Obiective atitudinale 1. Respectarea normelor de igienă si de deontologie profesională fundamentale în educaţie fizică şi sport universitar. 2. Cooperarea în echipe pentru derularea activității fizice.. •

8. Conţinuturi[11]

8.1 Curs	Număr de ore	Metode de predare[12]
Bibliografie[13]		
8.2 Activităţi aplicative[14]	Număr de ore	Metode de predare
1. Noţiuni introductive. 1. Noţiuni introductive. Importanţa educaţiei fizice şi sportului în mediul universitar în contextul societății actuale Cerinţele disciplinei. Schimb de bune practici pentru formarea/consolidarea/menținerea obişnuinţei de a practica sistematic activitatea fizică care se asortează cu starea de bine pe termen nelimitat	2	Demonstrația directă, explicația, descrierea, exersarea globală și fragmetată, resurse inspiraționale în format electronic
2. Învățarea, consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice din diverse forme de activitate fizică.	4	
3. Exersarea activității fizice alese.	8	
Bibliografie[15] **Bibliografie obligatorie (standard de referinţă)** *** Regulamente pe ramuri de sport – *Atletism, Baschet, Badminton, Handbal, Fotbal, Volei,* elaborate de Federaţiile sportive. **Bibliografie facultativă (selectivă)** ***1. Popa, M (2013)*** – Sportul universitar – abordare contextuala, Editura Politehnica Timisoara ***2. Popa, M (2018) –*** Orientări și tendințeîn sportul universitar românesc, Editura Presa Universitară Clujeană ***3. Popescu M., (1995)*** – Educaţia fizică şi sportul în pregătirea studenţilor, Editura Did. şi Pedag., Bucureşti. ***4. Stancu Maura (2004)*** - Educaţia fizică şi sportul în învăţământul superior, Editura Universităţii Piteşti, ***5. Stancu Maura (2008) -*** Locul si rolul educatiei fizice in viata familiei contemporane, Editura Universitaria Craiova, ***6. Stancu Maura (2015)*** - Femeile si motivatia practicarii activitatilor corporale de timp liber, Editura		

[11] Se detaliază toate activitățile didactice prevăzute prin planul de învățământ (tematicile prelegerilor și ale seminariilor, lista lucrărilor de laborator, conținuturile etapelor de elaborare a proiectelor, tematica fiecărui stagiu de practică). Titlurile lucrărilor de laborator care se efectuează pe standuri vor fi însoțite de notația „(*)".

[12] Prezentarea metodelor de predare va include și folosirea noilor tehnologii (e-mail, pagină personalizată de web, resurse în format electronic etc.).

[13] Cel puțin un un titlu trebuie să aparțină colectivului disciplinei iar cel puțin un titlu trebuie să se refere la o lucrare de referință pentru disciplină, de circulație națională și internațională, existentă în biblioteca UPT.

[14] Tipurile de activități aplicative sunt cele precizate în nota de subsol 5. Dacă disciplina conține mai multe tipuri de activități aplicative atunci ele se trec consecutiv în liniile tabelului de mai jos. Tipul activității se va înscrie într-o linie distinctă sub forma: „Seminar:", „Laborator:", „Proiect:" și/sau „Practică:".

[15] Cel puțin un titlu trebuie să aparțină colectivului disciplinei.

Universităţii Piteşti,
***7. Stoenescu, G.* (2000) –** Gimnastica aerobica si sportul aerobic, Editura ISPE, Bucuresti.
8. *Teodorescu R., Lioara B.*, (2004) - Fitness cu Radu, Editura Coreus Grup.
9. Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008) – Sanatate prin sport, Editura Universitaria Craiova.

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conţinutul disciplinei este în concordanţă cu cerintele actuale ale societăţii, cu nevoia studenţilor de compensare a muncii intelectuale intensive şi mai ales de menţinere a unei stări de sănătate optime. Considerăm că incluziunea studenţilor pe piaţa muncii este condiţionată de nivelul condiției fizice, a stării de sănătate, de abilitățile de comunicare eficientă și de relaționare într-o echipă.

-

10. Evaluare

Tip activitate	**10.1** Criterii de evaluare[16]	**10.2** Metode de evaluare	**10.3** Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Activităţi aplicative	**S:** Prezenţa activă la seminar Exersarea activității fizice individual și/sau în echipă	Evaluarea notată cu ***promovat*****,** se va stabili astfel: - prezenţa activă la seminar şi conduită în spiritul fair-play-ului - cunoştinţe teoretice legate de activitatea fizică (beneficii/resurse/perspective) - testarea/evaluarea progresului în activitatea fizică aleasă	100%
	L:		
	P[17]**:**		
	Pr:		
10.6 Standard minim de performanţă (se prezintă cunoștințele minim necesare pentru promovarea disciplinei și modul în care se verifică stăpânirea lor[18])			
• Nota de promovare se obține în condițiile obținerii a minim jumătate din punctajul total. • Aplicarea, în condiții de practică integrală a elementelor tehnice de bază din ramura de sport aleasă.			

Data completării	**Titular de curs (semnătura)**	**Titular activităţi aplicative (semnătura)**
10.09.2024	……	……
Director de departament (semnătura)	**Data avizării în Consiliul Facultăţii**[19]	**Decan (semnătura)**
……	17.09.2024	……

[16] Fișele disciplinelor trebuie să conțină procedura de evaluare a disciplinei cu precizarea criteriilor, a metodelor și a formelor de evaluare, precum și cu precizarea ponderilor atribuite acestora în nota finală. Criteriile de evaluare se formulează în mod distinct pentru fiecare activitate prevăzută în planul de învățământ (curs, seminar, laborator, proiect). Ele se vor referi și la formele de verificare pe parcurs (teme de casă, referate ș.a.)
[17] În cazul când proiectul nu este o disciplină distinctă, în această rubrică se va preciza și modul în care rezultatul evaluării proiectului condiționează admiterea studentului la evaluarea finală din cadrul disciplinei.
[18] Nu se va explica cum se acorda nota de promovare.
[19] Avizarea este precedată de discutarea punctului de vedere al board-ului de care aparține programul de studii cu privire la fișa disciplinei.