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 /Inginerie Electrică și Informatică Industrială
1.3 Domeniul de studii (denumire/cod [3])	Inginerie și Management / 230
1.4 Ciclul de studii	Licență
1.5 Programul de studii (denumire/cod/calificarea)	Inginerie economică în domeniul mecanic / 20 Inginer

2. Date despre disciplină

2.1a Denumirea disciplinei/Categoria formativă[4]			Educație fizică și sport I / 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	V	**2.7** Regimul disciplinei[7]	DC

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	• C7. Studentul /absolventul cunoaște cerințele fizice ale activităților zilnice sau profesionale, precum și beneficiile activităților fizice regulate. .
Abilități	• A13. Studentul/absolventul se mobilizează pentru a face față solicitărilor fizice variate, participă constant la activități care susțin forma fizică și starea de bine. •
Responsabilitate și autonomie	• RA11. Studentul/absolventul se implică activ în sarcini fizice, adaptându-se contextului și manifestă inițiativă pentru menținerea unui stil de viață sănătos. •

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.	2	

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 ca parte dintr-un stil de viață sănătos.		Demonstrația directă, explicația, descrierea, 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 Exersarea activității fizice individual și/sau în echipă		

Colocviu notat 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[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	