

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Politehnica Timișoara
1.2 Facultatea <sup>1</sup> / Departamentul <sup>2</sup>	Facultatea de Inginerie Hunedoara / Departamentul de Inginerie și Management
1.3 Domeniul de studii (denumire/cod <sup>3</sup> )	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 <sup>4</sup>	Educație fizică și sport / DC						
2.1b Denumirea disciplinei în limba engleză	Physical education and sport						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților aplicative <sup>5</sup>	Conf.univ.dr, Popa Mihaela						
2.4 Anul de studii <sup>6</sup>	I	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei <sup>7</sup>	DOb

### 3. Timp total estimat - ore pe semestru: activități didactice directe (asistate integral sau asistate parțial) și activități de pregătire individuală (neasistate)<sup>8</sup>

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 <sup>9</sup>	1,78				
3.8* Total ore/semestru	25				
3.9 Număr de credite	1				

### 4. Precondiții (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. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a activităților practice	• Sala de sport din incinta facultății de Inginerie din Hunedoara

### 6. Rezultatele învățării la formarea cărora contribuie disciplina



contextul societății actuale Cerințele disciplinei. Schimb de bune practici pentru formarea/consolidarea/menținerea obișnuinței 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 <sup>14</sup> 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. Știința mișcării, a odihnei și a sănătății, Editura Polirom, București		

## 9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare <sup>15</sup>	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs			
9.5 Activități aplicative	<b>S:</b> Prezența activă la seminar Exersarea activității fizice individual și/sau în echipă	Verificare notată cu <i>promovat</i> se va stabili astfel: - prezența activă la seminar și conduită în spiritul fair-play-ului - cunoștințe teoretice legate de activitatea fizică (beneficii/resurse/perspective) - testarea/evaluarea progresului în activitatea fizică aleasă	100%
	<b>L:</b>		
	<b>P</b> <sup>16</sup> :		
	<b>Pr:</b>		
<b>9.6 Standard minim de performanță</b> (se prezintă cunoștințele minim necesare pentru promovarea disciplinei și modul în care se verifică stăpânirea lor <sup>17</sup> )			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificarea și practicarea unei variante de activitate fizică adaptată stilului de viață.</li> </ul>			

Data completării

10.09.2025

Director de departament  
(semnătura)

Titular de curs  
(semnătura)

Data avizării în Consiliul Facultății<sup>18</sup>

17.09.2025

Titular activități aplicative  
(semnătura)

Decan  
(semnătura)