

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ 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)	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 / DC						
2.1b Denumirea disciplinei în limba engleză	Physical education and sport						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților aplicative ⁵	Conf.univ.dr, Popa Mihaela						
2.4 Anul de studii ⁶	II	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	V	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	1,13 , 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			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	2,13				
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 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. Știința mișcării, a odihnei și a sănătății, 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 Activități aplicative	S: 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%
	L:		
	P¹⁶:		
	Pr:		
9.6 Standard minim de performanță (se prezintă cunoștințele minim necesare pentru promovarea disciplinei și modul în care se verifică stăpânirea lor ¹⁷)			
<ul style="list-style-type: none"> Identificarea și practicarea unei variante de activitate fizică adaptată stilului de viață. 			

Data completării

10.09.2025

Director de departament
(semnătura)

Titular de curs
(semnătura)

Data avizării în Consiliul Facultății¹⁸

17.09.2025

Titular activități aplicative
(semnătura)

Decan
(semnătura)