

# FIȘA DISCIPLINEI<sup>1</sup>

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Politehnica Timișoara
1.2 Facultatea <sup>2</sup> / Departamentul <sup>3</sup>	Facultatea de Inginerie Hunedoara
1.3 Catedra	—
1.4 Domeniul de studii (denumire/cod <sup>4</sup> )	Ingineria mediului / 190
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii (denumire/cod/calificarea)	Ingineria valorificării deșeurilor / 70 / inginer

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei/Categoria formativă <sup>5</sup>	Educație fizică și sport / DC						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților aplicative <sup>6</sup>	Lect.univ.dr. Popa Mihaela						
2.4 Anul de studii <sup>7</sup>	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	D	2.7 Regimul disciplinei <sup>8</sup>	DI

## 3. Timp total estimat - ore pe semestru: activități didactice directe (asistate integral sau asistate parțial) și activități de pregătire individuală (neasistate)<sup>9</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			0,2 8
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>10</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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elemente din activități fizice (studiate la liceu)</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitatea de practicare sistematică a activității fizice în diverse forme</li> </ul>

<sup>1</sup> Formularul corespunde Fișei Disciplinei promovată prin OMECTS 5703/18.12.2011 și cerințelor Standardelor specifice ARACIS valabile începând cu 01.10.2017.

<sup>2</sup> Se înscrie numele facultății care gestionează programul de studiu căruia îi aparține disciplina.

<sup>3</sup> Se înscrie numele departamentului căruia i-a fost încredințată susținerea disciplinei și de care aparține titularul cursului.

<sup>4</sup> Se înscrie codul prevăzut în HG nr.140/16.03.2017 sau în HG similare actualizate anual.

<sup>5</sup> Disciplina se încadrează potrivit planului de învățământ în una dintre următoarele categorii formative: disciplină fundamentală (DF), disciplină de domeniu (DD), disciplină de specialitate (DS) sau disciplina complementară (DC).

<sup>6</sup> Prin activități aplicative se înțeleg activitățile de: seminar (S) / laborator (L) / proiect (P) / practică (Pr).

<sup>7</sup> Anul de studii în care este prevăzută disciplina în planul de învățământ.

<sup>8</sup> Disciplina poate avea unul din următoarele regimuri: disciplină impusă (DI), disciplină opțională (DO) sau disciplină facultativă (Df).

<sup>9</sup> 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.

<sup>10</sup> Numărul total de ore / săptămână se obține prin însumarea numărului de ore de la punctele 3.1, 3.4 și 3.7.

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a activităților practice	• Sală de sport facultate.

## 6. Competențe la formarea cărora contribuie disciplina

Competențe specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>CS1.</b> Îmbunătățirea capacității psiho fizice necesară unei vieți asumate, condiție obligatorie și indispensabilă a manifestării inteligente a omului.</li><li>• <b>CS2.</b> Stimularea comportamentului motor, premisă a dobândirii/menținerii/perfecționării unor comportamente în domeniul cognitiv, afectiv sau al socializării</li></ul>
Competențele profesionale în care se înscriu competențele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>
Competențele transversale în care se înscriu competențele specifice	<b>CT3 .</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizarea eficientă a surselor informaționale și a resurselor de comunicare și formare profesională asistată (portaluri, internet, aplicații software de specialitate, baze de date, cursuri on line) atât în limba română cât și într-o limbă de circulație internațională.</li></ul>

## 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 activității intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și oboselii <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>
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 experiențe școlare personale cu unele activități fizice. 2. Asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională, a echilibrului psihomotoric de bună dispoziție prin mișcare. 3. Cultivarea simțului estetic și a ritmului de execuție a mișcării; 4. Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei fizice, psihice, precum și a dezvoltării corporale armonioase. 5. Dezvoltarea motricității generale și specifice. C. Obiective atitudinale 1. Respectarea normelor de igienă și de deontologie profesională fundamentale în educație fizică și sport universitar. 2. Cooperarea în echipe pentru derularea activității fizice.. <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>



Universității Pitești,

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 conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinei este în concordanță cu cerințele actuale ale societății, cu nevoia studenților de compensare a muncii intelectuale intensive și mai ales de menținere a unei stări de sănătate optime. Considerăm că incluziunea studenților pe piața muncii este condiționată 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 <sup>16</sup>	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Activități aplicative	<b>S:</b> Prezența activă la seminar Exersarea activității fizice individual și/sau în echipă	Evaluarea notată cu <b>promovat</b> , 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<sup>17</sup>:</b>		
	<b>Pr:</b>		
<b>10.6 Standard minim de performanță</b> (se prezintă cunoștințele minim necesare pentru promovarea disciplinei și modul în care se verifică stăpânirea lor <sup>18</sup> )			
<ul style="list-style-type: none"><li>Nota de promovare se obține în condițiile obținerii a minim jumătate din punctajul total.</li><li>Aplicarea, în condiții de practică integrală a elementelor tehnice de bază din ramura de sport aleasă.</li></ul>			

Data  
completării  
10.09.2025  
Director de departament  
(semnătura)

Titular de curs  
(semnătura)

Titular activități aplicative  
(semnătura)

Data avizării în Consiliul

Facultății<sup>19</sup> 17.09.2025

Decan  
(semnătura)

<sup>16</sup> 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.)

<sup>17</sup> 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.

<sup>18</sup> Nu se va explica cum se acorda nota de promovare.

<sup>19</sup> Avizarea este precedată de discutarea punctului de vedere al board-ului de care aparține programul de studii cu privire la fișa disciplinei.