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
1.3 Domeniul de studii (denumire/cod [3])	Ingineria mediului / 190
1.4 Ciclul de studii	Licență
1.5 Programul de studii (denumire/cod/calificarea)	Ingineria valorificării deșeurilor / 70 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 activităţilor de curs							
2.3 Titularul activităţilor aplicative[5]	Conf.univ.dr, Popa Mihaela						
2.4 Anul de studii[6]	II	**2.5** Semestrul	II	**2.6** Tipul de evaluare	D	**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 identifică și descrie rolul într-o echipă multidisciplinară, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.
Abilități	• A7 Studentul/absolventul alege și aplică tehnici de relaționare în cadrul echipei , prin asumarea responsabilităților care-i revin.
Responsabilitate și autonomie	• RA7 Studentul/absolventul decide rolul subordonaților în echipa de lucru, își asumă responsabilitatea pentru deciziile luate. •

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. Importanţa educaţiei fizice şi sportului în mediul universitar în contextul societății actuale	2	Demonstrația directă, explicația, descrierea, exersarea

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 nelimita		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	Distribuită 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[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	