

## 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>	Automatică și de Calculatoare / Calculatoare
1.3 Catedra	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	CTI/ IS / Info / inginer

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>Educație Fizică și Sport</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. univ. Bianu Eduard						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	D	2.7 Regimul disciplinei	Obligatorie

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care:3.2 curs	-	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	din care:3.5 curs	-	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					-
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					34
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					2
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>	34				
<b>3.8 Total ore pe semestru</b>	52				
<b>3.9 Numărul de credite</b>	2				

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

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"><li>Programe de Educație Fizică și Sport</li></ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"><li>Scoala alergării, Scoala săriturii, Scoala Aruncării, Pregătire Fizică Generală, Jogging</li></ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"><li>-</li></ul>
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"><li>Teren/ sala de sport</li></ul>

<sup>1</sup> Formularul corespunde Fișei Disciplinei promovată prin OMECTS 5703/18.12.2011 (Anexa3);

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

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

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale <sup>4</sup>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oxigenarea organismului</li><li>• Tonifierea organismului</li><li>• Solutionarea unor probleme de activitatea sportiva</li></ul>
Competente transversale	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comportarea onorabila, responsabila, etica, in spiritul legii pentru a asigura rezolvarea problemei din cadrul disciplinei alese</li><li>• Identificarea, descrierea si derularea proceselor din managementul proiectelor, cu preluarea diferitelor roluri in echipa si demonstrarea clara si concisa, a domeniului de activitate sportiva ales</li><li>• Demonstrarea spiritului de inițiativă și acțiune pentru actualizarea cunoștințelor sportive și de cultură organizațională</li></ul>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>• Imbinarea armonioasa a activitatilor intelectuale;</li><li>• Acomodarea pentru practicarea sistematica a exercitiului fizic in mod independent;</li><li>• Contributie activa la fenomenul de socializare in randul studentilor prin participarea la competitii studentesti;</li><li>• Formarea unor deprinderi de disciplina si punctualitate;</li><li>• Comunicarea si lucrul in echipa cu parteneri;</li><li>• Formarea unor deprinderi de igiena si sanatate</li></ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>• Modelarea si practicarea exercitiului fizic prin optiunea exprimata la inceputul sem. I catre una din urmatoarele ramuri sportive: aerobic, fitness, badybuilding, football, handbal, jogging, tenis de camp, volei, pregatire fizica generala pentru imbunatatirea capacitatii de efort.</li></ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Număr de ore	Metode de predare
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
8.2 Seminar/laborator	Număr de ore	Metode de predare
<b>1. Introducere in disciplina sportiva aleasa</b>	2	Prelegere sustinuta de prezentari PPT, conversatii, explicatii, exemplificari, demonstratii, exercitiul fizic. Expunere tema, discutii, intrevari, rezolvare (proiectare si implementare programe)
<b>2. Unitati fundamentale de proiectare</b> 2.1 Exercițiul fizic specific ramurii sportive alese (procedeul tehnic)	10	
<b>3. Modelarea sportiva</b> 3.1 Modelarea sportiva conform normelor studentesti	2	
4. Recuperari	2	

<sup>4</sup> Aspectul competențelor profesionale va fi tratat cf. Metodologiei OMECTS 5703/18.12.2011. Se vor prelua competențele care sunt precizate în Registrul Național al Calificărilor din Învățământul Superior RNCIS ([http://www.rncis.ro/portal/page?\\_pageid=117,70218&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://www.rncis.ro/portal/page?_pageid=117,70218&_dad=portal&_schema=PORTAL)) pentru domeniul de studiu de la pct. 1.4 și programul de studii de la pct. 1.6 din această fișă.

**Bibliografie**

1. Indrumatoare metodice pe ramuri sportive ale cadrelor didactice din UPT - 2009
2. Indrumator metodic – M. Popescu, ASE Bucuresti, 2002

**9. Corelarea conținutului disciplinei cu cerințele specialiștilor din domeniu și cu așteptările angajatorilor reprezentativi**

- Studentii dobândesc cunoștințe de îmbunătățire a sistemului imunitar
- Odată cu dezvoltarea sistemelor de exerciții independente le vor practica pe tot parcursul vieții
- Prin practicarea sistematică a exercițiului fizic se deconectează de stresul intelectual

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
Seminar /laborator	Rezolvarea problemelor corespunzătoare lucrărilor de laborator	Prezentarea rezolvarilor, raspunsuri la intrebari	40%
	Teme de casa	Prezentarea rezolvarilor, raspunsuri la intrebari	40%
	Prezenta	Evidenta prezentei	20%

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularilor de seminar

-

Asist. univ. Bianu Eduard

.....

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

.....