

## FIȘA DISCIPLINEI<sup>1</sup>

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Politehnica” din Timișoara
1.2 Facultatea <sup>2</sup> / Departamentul <sup>3</sup>	Automatică și 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	Anul II
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. Bianu Arcadie Eduard						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul I și II	1	2.6 Tipul de evaluare	D	2.7 Regimul disciplinei	Obligativ

### 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/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	din care:3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	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>Apt medical pentru a putea desfășura activități sportive</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>Sala de educație fizică și sport Baza 2 UPT</li> </ul>

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale <sup>4</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oxygenarea organismului</li> <li>Tonifierea organismului</li> <li>Soluționarea unor probleme de activitatea sportivă</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 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> 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, programul de studii de la pct. 1.6 din această fișă și materia în cauză

Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportarea onorabilă, responsabilă, etică, în spiritul legii pentru a asigura rezolvarea problemei din cadrul disciplinei alese</li> <li>• Identificarea, descrierea și derularea proceselor din managementul proiectelor, cu preluarea diferitelor roluri în echipă și demonstrarea clară și concisă, a domeniului de activitate sportivă 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>• Îmbunătățirea stării de sănătate a studenților</li> <li>• Dezvoltarea fizică armonioasă</li> <li>• Dezvoltarea principalelor calități motrice</li> <li>• Dezvoltarea plăcerii de a face mișcare independent</li> <li>• Dezvoltarea de trasături moral-volitive</li> <li>• Socializare și integrare prin sport</li> <li>• Îmbinarea armonioasă a activității intelectuale</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	Obiective specifice disciplinei alese de către studenți: aerobic, fitness, culturism, fotbal, handbal, jogging, tenis de câmp, volei, baschet, înot.

## 8. Conținuturi

8.1 Laborator	Număr de ore	Metode de predare
<b>1. Introducere în disciplina sportivă aleasă</b>	2	Prelegere susținută de prezentări PPT, conversații, explicații, exemplificări, demonstrații, exercițiul fizic. Expunere temă, discuții, întrebări, rezolvare (proiectare și implementare programe)
<b>2. Unități fundamentale de proiectare</b> 2.1. Disciplina sportivă aleasă	10	
<b>3. Modelarea sportivă</b> 3.1 Modelarea sportivă conform normelor studentesti	2	
Bibliografie 1. <i>Gimnastica aerobica, Ed. Politehnica, Timisoara, ISBN 978-973-625-741-4, 2008;</i> 2. <i>Compendiu de educatie fizica si sport in invatamantul superior, Ed. Politehnica, Timisoara, ISBN 978-606-554-179-5, 2010;</i>		
7. Recuperări	2	

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studenții dobândesc cunoștințe de îmbunătățire a capacității fizice</li> <li>• Practica independentă a exercițiilor fizice</li> <li>• Creșterea capacității de muncă prin efectele benefice ale practicării exercițiului fizic</li> <li>• Prevenirea deficiențelor și bolilor profesionale prin exercițiu fizic specific, individualizat și personalizat</li> <li>• Diminuarea stresului cotidian</li> <li>• Socializare și integrare</li> <li>• Lucrul în echipă, fair-play, disciplină, organizare.</li> </ul>
---

## 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 rezolvărilor, răspunsuri la întrebări	10 %
	Teme de casă	Prezentarea rezolvărilor, răspunsuri la întrebări	10 %
	Prezența	Evidența prezenței	80 %

Data completării  
04.09.2014

Semnătura titularului de laborator  
-

Semnătura titularului de seminar  
Asist. Bianu Arcadie Eduard

.....

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament  
Asist. Univ. dr. Ionescu Dan

.....