# FIŞA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

| | |
|---|---|
| **1.1** Instituţia de învăţământ superior | Universitatea Politehnica Timișoara |
| **1.2** Facultatea[1] / Departamentul[2] | Chimie Industrială și Ingineria Mediului/Educaţie Fizică şi Sport |
| **1.3** Domeniul de studii (denumire/cod[3]) | Ingineria mediului/20.70.190 |
| **1.4** Ciclul de studii | Licență |
| **1.5** Programul de studii (denumire/cod/calificarea) | Informatică aplicată în ingineria mediului/20.70.190.90 |

## 2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2.1** Denumirea disciplinei/Categoria formativă[4] | | | Educație fizica și sport/DC | | | | |
| **2.2** Titularul activităţilor de curs | | | | | | | |
| **2.3** Titularul activităţilor aplicative[5] | | | Lector dr. Daniel CHIRILĂ | | | | |
| **2.4** Anul de studii[6] | 1-2 | **2.5** Semestrul | 1-4 | **2.6** Tipul de evaluare | D | **2.7** Regimul disciplinei[7] | DI |

## 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 | 0 | **3.3** ore seminar/laborator/proiect | 1 |
| **3.1*** Număr total de ore asistate integral/sem. | 14 , format din: | **3.2*** ore curs | 0 | **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 | 2,57 , format din: | ore documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | 0 |
| | | ore studiu individual după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | 2,57 |
| | | ore pregătire seminarii/laboratoare, elaborare teme de casă și referate, portofolii și eseuri | | | 0 |
| **3.7*** Număr total de ore activități neasistate/ semestru | 36 , format din: | ore documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | 0 |
| | | ore studiu individual după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | 36 |
| | | ore pregătire seminarii/laboratoare, elaborare teme de casă și referate, portofolii și eseuri | | | 0 |
| **3.8 Total ore/săptămână** [9] | 3,57 | | | | |
| **3.8* Total ore/semestru** | 50 | | | | |
| **3.9 Număr de credite** | 2 | | | | |

## 4. **Precondiţii** (acolo unde este cazul)

| | |
|---|---|
| **4.1** de curriculum | • |
| **4.2** de competenţe | • |

[1] Se înscrie numele facultății care gestionează programul de studiu căruia îi aparține disciplina.
[2] Se înscrie numele departamentului căruia i-a fost încredințată susținerea disciplinei și de care aparține titularul cursului.
[3] Se înscrie codul prevăzut în HG – privind aprobarea Nomenclatorului domeniilor și al specializărilor/programelor de studii, actualizată anual.
[4] 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).
[5] Prin activități aplicative se înțeleg activitățile de: seminar (S) / laborator (L) / proiect (P) / practică (Pr).
[6] Anul de studii în care este prevăzută disciplina în planul de învățământ.
[7] Disciplina poate avea unul din următoarele regimuri: disciplină impusă (DI) sau disciplină obligatorie (DOb)-*pentru alte domenii fundamentale de studii oferite de UPT*, disciplină opțională (DO) sau disciplină facultativă (Df).
[8] 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.
[9] Numărul total de ore / săptămână se obține prin însumarea numărului de ore de la punctele 3.1, 3.4 și 3.7.

**5. Condiţii** (acolo unde este cazul)

| | |
|---|---|
| **5.1** de desfăşurare a cursului | • |
| **5.2** de desfăşurare a activităţilor practice | • Terenurile de sport ale universitatii: sala de sport, sala de fitness, pista atletism |

**6. Competenţe** la formarea cărora contribuie disciplina

| | |
|---|---|
| Competenţe specifice | 1. Cunoaştere, înţelegere, explicare şi interpretare<br>- încurajarea gândirii independente<br>- acumularea de experienţe motrice<br>- dezvoltarea inteligenţei motrice prin adaptare la anumite situaţii noi.<br>2. Competenţe instrumental-aplicative:<br>- practicarea activităţii sportive într-un program eficient<br>- dezvoltarea capacităţii motrice generale şi a celei specifice ramurilor de sport<br>- programe individuale<br>- programe de masă (sportul pentru toţi)<br>3. Competenţe atitudinale:<br>- cultivarea respectului faţă de celălalt<br>- dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale<br>- învingerea prejudecăţilor<br>- obţinerea succesului de grup<br>- practicarea independentă a ramurii de sport preferate<br>• |
| Competențele profesionale în care se înscriu competențele specifice | • |
| Competențele transversale în care se înscriu competențele specifice | • 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 etc.) atât în limba română, cât și într-o limbă de circulație internațională. |

**7. Obiectivele disciplinei** (asociate competențelor de la punctul 6)

| | |
|---|---|
| **7.1** Obiectivul general al disciplinei | • Îmbinarea armonioasă a activităţii intelectuale cu activitatea fizică<br>• Acomodarea pentru practicarea sistematică în mod independent a exerciţiului fizic<br>• Contribuţie activă la fenomenul de socializare în rândul studenţilor prin participarea la competiţii studenţeşti<br>• Formarea unor deprinderi de disciplină, punctualitate, corectitudine<br>• Comunicare şi lucrul în echipă |
| **7.2** Obiectivele specifice | • Prin practicarea exercitiilor fizice studentii vor reusi sa indeplineasca sarcini specifice sporturilor agreate in cadrul disciplinei<br>• Sa dea dovada de spirit de echipa in realizarea obiectivelor disciplinei si sa fie pregatiti sa execute exercițiile de dezvoltare a calitatilor motrice de viteza, rezistenta, forta si indemanare |

**8. Conţinuturi**[10]

| **8.1** Curs | Număr de ore | Metode de predare[11] |
|---|---|---|
| | | |
| | | |

[10] Se detaliază toate activitățile didactice prevăzute prin planul de învățământ (tematicile prelegerilor și ale seminariilor, lista lucrărilor de laborator, conținuturile etapelor de elaborare a proiectelor, tematica fiecărui stagiu de practică). Titlurile lucrărilor de laborator care se efectuează pe standuri vor fi însoțite de notația „(*)".
[11] Prezentarea metodelor de predare va include și folosirea noilor tehnologii (e-mail, pagină personalizată de web, resurse în format electronic etc.).

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Bibliografie[12] | | |
| **8.2** Activităţi aplicative[13] | Număr de ore | Metode de predare |
| -Cerinţele disciplinei şi criterii de promovare.<br>-Prezentarea modalităţilor de acţionare pentru dezvoltarea calităţilor motrice. | 1 | Conversația, explicația, demonstrația, indicația |
| -Testarea cunoştinţelor dobândite, a priceperilor şi deprinderilor motrice. | 1 | |
| -Dezvoltarea capacităţii motrice generale, educarea ţinutei corecte prin lecţiile de jogging și fitness.<br>-Dezvoltarea coordonării, prelucrarea selectivă şi analitică a segmentelor corpului şi tonifierea musculaturii prin exerciţiile de jogging și fitness.<br>-Teste de evaluare a calităţilor dobândite. | 8 | |
| -Însuşirea principalelor noţiuni de regulament în vederea practicării în mod organizat a fitnessului.<br>-Învăţarea procedeelor tehnice de bază în vederea susţinerii unui concurs de atletism.<br>-Învăţarea şi repetarea unor complexe tehnice specifice fitnessului și joggingului.<br>-Perfecţionarea unor combinaţii şi circuite în vederea perfecţionării fitnessului. | 4 | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| • Bibliografie[14]<br>• Chirilă Mariana – Paşaport pentru performanţa sportivă, Editura Politehnica, Timişoara, 2009;<br>• Chirilă Mariana – Atletism – Alergări, Editura Politehnica, 1999;<br>• Chirila Daniel - Jogging pe intelesul tuturor, Editura Politehnica, 2012;<br>• Chirila Daniel, Ionescu Dan – Lucrari practice – Jogging, Editura Politehnica, 2016<br>• Marcu, V., Alexandru, M. – Docimologia specifică activităţilor motrice, Editura Universităţii din Oradea, 2005;<br>• Ionescu, D. – Stretching – Îndrumător de lucrări practice. Pentru uzul studenţilor, 200;<br>• Ionescu, D. – Baschet – curs de bază, Editura Augusta, Timişoara, 2003;<br>• Ionescu, D., Bachner, L. – Baschet – tehnica, tactica şi metodica jocului, Editura Politehnica, Timişoara, 2003;<br>• Ionescu, D., Turcu, C. – Psihologia sportului – Compendiu, Editura Politehnica, Timişoara, 2004.<br>. | | |

**9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

[12] Cel puțin un un titlu trebuie să aparțină colectivului disciplinei iar cel puțin un titlu trebuie să se refere la o lucrare de referință pentru disciplină, de circulație națională și internațională, existentă în biblioteca UPT.
[13] Tipurile de activități aplicative sunt cele precizate în nota de subsol 5. Dacă disciplina conține mai multe tipuri de activități aplicative atunci ele se trec consecutiv în liniile tabelului de mai jos. Tipul activității se va înscrie într-o linie distinctă sub forma: „Seminar:", „Laborator:", „Proiect:" și/sau „Practică:".
[14] Cel puțin un titlu trebuie să aparțină colectivului disciplinei.

- Conținutul disciplinei contribuie la acumularea competentelor transversale precizate in Registrul National al Calificarilor din Invatamântul Superior, RNCIS, stabilite prin consultatea prealabila a reprezentantilor comunitatii epistemice, asociatiilor profesionale si angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

**10. Evaluare**

| Tip activitate | **10.1** Criterii de evaluare[15] | **10.2** Metode de evaluare | **10.3** Pondere din nota finală |
|---|---|---|---|
| **10.4** Curs | | | |
| **10.5** Activităţi aplicative | **S:** Norme de control/evaluare sumativa | Probe de control care evaluează aptitudinile motrice ale studentului la începutul şi sfârşitul fiecărui semestru : anduranţa/rezistenţa, testul COOPER 12 min. alergare; viteză – alergare 50 m fete, 60 m băieţi; mobilitate articulară/supleţe musculară; echilibru – testul Ozeresky; forţă musculară (flotări, abdomene, genoflexiuni) | 50/50 |
| | **L:** | | |
| | **P**[16]**:** | | |
| | **Pr:** | | |
| **10.6** Standard minim de performanţă (se prezintă cunoștințele minim necesare pentru promovarea disciplinei și modul în care se verifică stăpânirea lor[17]) | | | |
| • CALIFICATIVE: ADMIS/RESPINS | | | |

| | | |
|---|---|---|
| **Data completării** | **Titular de curs (semnătura)** | **Titular activităţi aplicative (semnătura)** |
| 19.05.2021 | | Lector dr. Daniel CHIRILĂ |
| **Director de departament (semnătura)** | **Data avizării în Consiliul Facultăţii**[18] | **Decan (semnătura)** |
| Șef lucrări dr.ing. Mircea DAN | | Conf.dr.ing. Mihai MEDELEANU |

[15] 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.)

[16] 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.

[17] Nu se va explica cum se acorda nota de promovare.

[18] Avizarea este precedată de discutarea punctului de vedere al board-ului de care aparține programul de studii cu privire la fișa disciplinei.