

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Politehnica Timișoara
1.2 Facultatea <sup>1</sup> / Departamentul <sup>2</sup>	Chimie Industrială și Ingineria Mediului/Educație Fizică și Sport
1.3 Domeniul de studii (denumire/cod <sup>3</sup> )	Ingineria mediului/20.70.190
1.4 Ciclul de studii	Licență
1.5 Programul de studii (denumire/cod/calificarea)	Ingineria și protecția mediului în industrie/20.70.190.10

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei/Categoria formativă <sup>4</sup>		Educație fizică și sport/DC					
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților aplicative <sup>5</sup>		Lector dr. Daniel CHIRILĂ					
2.4 Anul de studii <sup>6</sup>	1-2	2.5 Semestrul	1-4	2.6 Tipul de evaluare	D	2.7 Regimul disciplinei <sup>7</sup>	DI

### 3. Timp total estimat - ore pe semestru: activități didactice directe (asistate integral sau asistate parțial) și activități de pregătire individuală (neasistate)<sup>8</sup>

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 <sup>9</sup>	3,57				
3.8* Total ore/semestru	50				
3.9 Număr de credite	2				

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

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

<sup>1</sup> Se înscrie numele facultății care gestionează programul de studiu căruia îi aparține disciplina.

<sup>2</sup> Se înscrie numele departamentului căruia i-a fost încredințată susținerea disciplinei și de care aparține titularul cursului.

<sup>3</sup> Se înscrie codul prevăzut în HG – privind aprobarea Nomenclatorului domeniilor și al specializărilor/programelor de studii, actualizată anual.

<sup>4</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>5</sup> Prin activități aplicative se înțeleg activitățile de: seminar (S) / laborator (L) / proiect (P) / practică (Pr).

<sup>6</sup> Anul de studii în care este prevăzută disciplina în planul de învățământ.

<sup>7</sup> 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).

<sup>8</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>9</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	• Terenurile de sport ale universitatii: sala de sport, sala de fitness, pista atletism

## 6. Competențe la formarea cărora contribuie disciplina

Competențe specifice	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cunoaștere, înțelegere, explicare și interpretare <ul style="list-style-type: none"> <li>- încurajarea gândirii independente</li> <li>- acumularea de experiențe motrice</li> <li>- dezvoltarea inteligenței motrice prin adaptare la anumite situații noi.</li> </ul> </li> <li>2. Competențe instrumental-aplicative: <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicarea activității sportive într-un program eficient</li> <li>- dezvoltarea capacității motrice generale și a celei specifice ramurilor de sport</li> <li>- programe individuale</li> <li>- programe de masă (sportul pentru toți)</li> </ul> </li> <li>3. Competențe atitudinale: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cultivarea respectului față de celălalt</li> <li>- dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale</li> <li>- învingerea prejudecăților</li> <li>- obținerea succesului de grup</li> <li>- practicarea independentă a ramurii de sport preferate</li> </ul> </li> </ol>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Îmbinarea armonioasă a activității intelectuale cu activitatea fizică</li> <li>• Acomodarea pentru practicarea sistematică în mod independent a exercițiului fizic</li> <li>• Contribuție activă la fenomenul de socializare în rândul studenților prin participarea la competiții studentești</li> <li>• Formarea unor deprinderi de disciplină, punctualitate, corectitudine</li> <li>• Comunicare și lucru în echipă</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prin practicarea exercițiilor fizice studenții vor reuși să îndeplinească sarcini specifice sporturilor agreate în cadrul disciplinei</li> <li>• Să dea dovadă de spirit de echipă în realizarea obiectivelor disciplinei și să fie pregătiți să execute exercițiile de dezvoltare a calitatilor motrice de viteză, rezistență, forță și îndemănare</li> </ul>

## 8. Conținuturi<sup>10</sup>

8.1 Curs	Număr de ore	Metode de predare <sup>11</sup>

<sup>10</sup> 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 „(\*)”.

<sup>11</sup> Prezentarea metodelor de predare va include și folosirea noilor tehnologii (e-mail, pagină personalizată de web, resurse în format electronic etc.).


## Bibliografie<sup>12</sup>

8.2 Activități aplicative <sup>13</sup>	Număr de ore	Metode de predare
-Cerințele disciplinei și criteriile de promovare. -Prezentarea modalităților de acționare pentru dezvoltarea calităților motrice.	1	Conversația, explicația, demonstrația, indicația
-Testarea cunoștințelor dobândite, a priceperilor și deprinderilor motrice.	1	
-Dezvoltarea capacității motrice generale, educarea ținutei corecte prin lecțiile de jogging și fitness. -Dezvoltarea coordonării, prelucrarea selectivă și analitică a segmentelor corpului și tonifierea musculaturii prin exercițiile de jogging și fitness. -Teste de evaluare a calităților dobândite.	8	
-Însușirea principalelor noțiuni de regulament în vederea practicării în mod organizat a fitnessului. -Învățarea procedeelelor tehnice de bază în vederea susținerii unui concurs de atletism. -Învățarea și repetarea unor complexe tehnice specifice fitnessului și joggingului. -Perfecționarea unor combinații și circuite în vederea perfecționării fitnessului.	4	

- Bibliografie<sup>14</sup>
- Chirilă Mariana – Pașaport pentru performanța sportivă, Editura Politehnica, Timișoara, 2009;
- Chirilă Mariana – Atletism – Alergări, Editura Politehnica, 1999;
- Chirila Daniel - Jogging pe intelesul tuturor, Editura Politehnica, 2012;
- Chirila Daniel, Ionescu Dan – Lucrari practice – Jogging, Editura Politehnica, 2016
- Marcu, V., Alexandru, M. – Docimologia specifică activităților motrice, Editura Universității din Oradea, 2005;
- Ionescu, D. – Stretching – Îndrumător de lucrări practice. Pentru uzul studenților, 200;
- Ionescu, D. – Baschet – curs de bază, Editura Augusta, Timișoara, 2003;
- Ionescu, D., Bachner, L. – Baschet – tehnica, tactica și metodică jocului, Editura Politehnica, Timișoara, 2003;
- Ionescu, D., Turcu, C. – Psihologia sportului – Compendiu, Editura Politehnica, Timișoara, 2004.

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

<sup>12</sup> 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.

<sup>13</sup> 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:”.

<sup>14</sup> Cel puțin un titlu trebuie să aparțină colectivului disciplinei.

- Conținutul disciplinei contribuie la acumularea competențelor transversale precizate în Registrul Național al Calificărilor din Învățământul Superior, RNCIS, stabilite prin consultarea prealabilă a reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare <sup>15</sup>	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Activități aplicative	<b>S:</b> Norme de control/evaluare sumativa	Probe de control care evaluează aptitudinile motrice ale studentului la începutul și sfârșitul fiecărui semestru : anduranța/rezistența, testul COOPER 12 min. alergare; viteză – alergare 50 m fete, 60 m băieți; mobilitate articulară/suplețe musculară; echilibru – testul Ozeresky; forță musculară (flotări, abdomene, genoflexiuni)	50/50
	<b>L:</b>		
	<b>P<sup>16</sup>:</b>		
	<b>Pr:</b>		
<b>10.6 Standard minim de performanță (se prezintă cunoștințele minim necesare pentru promovarea disciplinei și modul în care se verifică stăpânirea lor<sup>17</sup>)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CALIFICATIVE: ADMIS/RESPINS</li> </ul>			

**Data completării**

19.05.2021

**Titular de curs  
(semnătura)**

**Titular activități aplicative  
(semnătura)**

Lector dr. Daniel CHIRILĂ

**Director de departament  
(semnătura)**

Șef lucrări dr.ing. Mircea DAN

**Data avizării în Consiliul Facultății<sup>18</sup>**

**Decan  
(semnătura)**

Conf.dr.ing. Mihai MEDELEANU

<sup>15</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>16</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>17</sup> Nu se va explica cum se acorda nota de promovare.

<sup>18</sup> Avizarea este precedată de discutarea punctului de vedere al board-ului de care aparține programul de studii cu privire la fișa disciplinei.