

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Politehnica Timișoara
1.2 Facultatea ¹ / Departamentul ²	Inginerie Chimică, Biotehnologii și Protecția Mediului / Educație Fizică și Sport
1.3 Domeniul de studii (denumire/cod ³)	Inginerie Chimică / 10.30.50
1.4 Ciclul de studii	Licență
1.5 Programul de studii (denumire/cod/calificarea)	Chimia și Ingineria Substanțelor Organice, Petrochimie și Carbochimie / 10.30.50.20 / 214513 – inginer chimist; 214506 – inspector de specialitate inginer chimist

2. Date despre disciplină

2.1a Denumirea disciplinei/Categoria formativă ⁴	Educație fizică și sport 1 / DC						
2.1b Denumirea disciplinei în limba engleză	Physical education and sports						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților aplicative ⁵	Lector dr. Daniel CHIRILĂ						
2.4 Anul de studii ⁶	I	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei ⁷	DOB

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	1/0/0
3.1* Număr total de ore asistate integral/sem.	14 , format din:	3.2* ore curs	0	3.3* ore seminar/laborator/proiect	14/0/0
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			0.10
		ore studiu individual după manual, suport de curs, bibliografie și notițe			0.10
		ore pregătire seminarii/laboratoare, elaborare teme de casă și referate, portofolii și eseuri			0.58
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			3
		ore pregătire seminarii/laboratoare, elaborare teme de casă și referate, portofolii și eseuri			5
3.8 Total ore/săptămână ⁹	1.78				
3.8* Total ore/semestru	25				
3.9 Număr de credite	1				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de rezultatele învățării	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a activităților practice	• Baza sportiva 1-Politehnica

6. Rezultatele învățării la formarea cărora contribuie disciplina

- Cerințele disciplinei și criterii de promovare - Prezentarea modalităților de acționare pentru dezvoltarea calităților motrice	1	Expunerea verbală, demonstratia practică
- 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 procedeelor 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	

Bibliografie¹⁴

- 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;
- 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;

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 Activități aplicative	S: progres realizat	Observatia curenta, teste de teren	100%
	L:		
	P¹⁶:		
	Pr:		
9.6 Standard minim de performanță (se prezintă cunoștințele minim necesare pentru promovarea disciplinei și modul în care se verifică stăpânirea lor ¹⁷)			
•			

Data completării

04.06.2026

Director de departament (semnătura)

Conf.univ.dr. Zenobiu- Dan IONESCU

Titular de curs (semnătura)

-

Data avizării în Consiliul Facultății¹⁸

08.07.2026

Titular activități aplicative (semnătura)

Lector dr. Daniel CHIRILĂ

Decan (semnătura)

Conf.dr.ing. Mircea Laurențiu DAN