

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Politehnica Timișoara
1.2 Facultatea ¹ / Departamentul ²	Electronică, Telecomunicații și Tehnologii Informaționale / Comunicare și limbi străine
1.3 Domeniul de studii (denumire/cod ³)	Inginerie electronică, telecomunicații și tehnologii informaționale/ 20/20/10/100
1.4 Ciclul de studii	Licență
1.5 Programul de studii (denumire/cod/calificarea)	Electronică Aplicată / 20/20/10/100/10/Inginer Electronică Aplicată

2. Date despre disciplină

2.1a Denumirea disciplinei/Categoria formativă ⁴	Educație Fizică și Sport/DC						
2.1b Denumirea disciplinei în limba engleză	Sport						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților aplicative ⁵	Lector univ.dr. ALEXANDRU Mihai						
2.4 Anul de studii ⁶	2	2.5 Semestrul	3	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		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		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	0.79 , format din:	ore documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren			0.79
		ore studiu individual după manual, suport de curs, bibliografie și notițe			
		ore pregătire seminarii/laboratoare, elaborare teme de casă și referate, portofolii și eseuri			
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			0.79
		ore studiu individual după manual, suport de curs, bibliografie și notițe			
		ore pregătire seminarii/laboratoare, elaborare teme de casă și referate, portofolii și eseuri			
3.8 Total ore/săptămână ⁹	1.79				
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	•

6. Rezultatele învățării la formarea cărora contribuie disciplina

Cunoștințe	- C9. Studentul/absolventul cunoaște beneficiile activității fizice regulate. - C10. Studentul/absolventul cunoaște regulile fundamentale de igienă personală și colectivă.
Abilități	- A15. Studentul/absolventul se mobilizează pentru a face față solicitărilor fizice variate. - A16. Studentul/absolventul participă constant la activități care susțin forma fizică și starea de bine - A17. Studentul/absolventul respectă standardele de igienă în activitățile cotidiene..
Responsabilitate și autonomie	- RA11.Studentul/absolventul se implică activ în sarcini fizice, adaptându-se contextului. - RA12.Studentul/absolventul manifestă inițiativă pentru menținerea unui stil de viață sănătos - RA13.Studentul/absolventul acționează autonom pentru menținerea igienei personale și a spațiului comun.

7. Obiectivele disciplinei (asociate rezultatelor învățării de la punctul 6)

- Îmbinarea armonioasă a disciplinei educație fizică și sport cu activitatea intelectuală
- Acomodarea pentru practicarea sistematică în mod independent a exercițiului fizic
- Formarea unor deprinderi de disciplină, punctualitate, corectitudine
- Comunicare și lucrul în echipă
- Determinarea indicelui de eficiență

8. Conținuturi¹⁰

8.1 Curs	Număr de ore	Metode de predare ¹¹
Bibliografie ¹²		

Regulamentul și cerințele decontării activității fizice	2	Prelegerea Conversația Demonstrația Observația Modelarea
Exerciții fizice recomandate – Gimnastică aerobică	3	
Exerciții fizice recomandate - Pilates	3	
Exerciții fizice recomandate – Sport la birou	3	
Exerciții fizice recomandate – Stretching	3	
1. Bibliografie ¹⁴ Chirilă M., (2009), Pașaport pentru performanța sportivă, Editura Politehnica, Timișoara. 2. Chirilă, M. (1999), Atletism – alergări. Editura Politehnica, Timișoara. 3. Marcu, V., Alexandru, M. (2005), docimologia specifică activităților motrice. Editura Universității din Oradea. 4. Ionescu, D. (2001), Stretching – îndrumător de lucrări practice. Pentru uzul studenților. 5. Ionescu, D., Turcu, C. (2004), Psihologia sportului – Compendiu. Editura Politehnica, Timișoara.		

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	Observație directă	100%
	L:		
	P ¹⁶ :		
	Pr:		
9.6 Standard minim de performanță (se prezintă cunoștințele minim necesare pentru promovarea disciplinei și modul în care se verifică stăpânirea lor ¹⁷)			
- Executarea unor exerciții simple din categoriile celor menționate mai sus - Prezența activă la ore (7 lecții/sem.)			

Data completării

17.09.2025

Titular de curs
(semnătura)

Titular activități aplicative
(semnătura)

Director de departament
(semnătura)

Data avizării în Consiliul Facultății¹⁸

07.10.2025

Decan
(semnătura)