

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 electrică, electronică și telecomunicații / 20.20.100.10
1.4 Ciclul de studii	Licență
1.5 Programul de studii (denumire/cod/calificarea)	Tehnologii și Sisteme de Telecomunicații / 20.20.100.10 /Tehnologii și Sisteme de Telecomunicații

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	I, II	2.5 Semestrul	I, II, II, IV	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei ⁷	DC

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	2 , format din:	3.2 ore curs	3.3 ore seminar/laborator/proiect
3.1* Număr total de ore asistate integral/sem.	28 , format din:	3.2* ore curs	3.3* ore seminar/laborator/proiect
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	1,57 , format din:	ore documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren 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	22 , format din:	ore documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren 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	3.75		
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 rezultatele învățării	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a activităților practice	•

Bibliografie ¹²		
8.2 Activități aplicative¹³	Număr de ore	Metode de predare
Regulamentul și cerințele decontării activității fizice	2	Prelegerea
Exerciții fizice recomandate – Gimnastică aerobică	3	Conversația
Exerciții fizice recomandate - Pilates	3	Demonstrația
Exerciții fizice recomandate – Sport la birou	3	Observația
Exerciții fizice recomandate – Stretching	3	Modelarea
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:		
	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)			
<ul style="list-style-type: none"> Executarea unor exerciții simple de jogging Prezența activă la ore (7 lecții/sem.) 			

Data completării

17.09.2025

**Titular de curs
(semnătura)**

-

**Titular activități aplicative
(semnătura)**

**Director de departament
(semnătura)**

Prof. univ. dr. Gherheș Vasile

Data avizării în Consiliul Facultății¹⁸

07.10.2025

**Decan
(semnătura)**

Prof.dr.ing. Cătălin Căleanu