

# FIȘA DISCIPLINEI<sup>1</sup>

## 1. Date despre program

|                                                          |                                                        |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior                    | Universitatea Politehnica Timișoara                    |
| 1.2 Facultatea <sup>2</sup> / Departamentul <sup>3</sup> | Facultatea de Inginerie Hunedoara                      |
| 1.3 Catedra                                              | —                                                      |
| 1.4 Domeniul de studii (denumire/cod <sup>4</sup> )      | Inginerie și management / 230                          |
| 1.5 Ciclul de studii                                     | Licenta                                                |
| 1.6 Programul de studii (denumire/cod/calificarea)       | Inginerie economică în domeniul mecanic / 20 / inginer |

## 2. Date despre disciplină

|                                                            |                            |               |   |                       |   |                                      |    |
|------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------|---|-----------------------|---|--------------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei/Categoria formativă <sup>5</sup> | DC                         |               |   |                       |   |                                      |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        |                            |               |   |                       |   |                                      |    |
| 2.3 Titularul activităților aplicative <sup>6</sup>        | Lect.univ.dr. Popa Mihaela |               |   |                       |   |                                      |    |
| 2.4 Anul de studii <sup>7</sup>                            | I                          | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | D | 2.7 Regimul disciplinei <sup>8</sup> | DI |

## 3. Timp total estimat - ore pe semestru: activități didactice directe (asistate integral sau asistate parțial) și activități de pregătire individuală (neasistate) <sup>9</sup>

|                                                        |                    |                                                                                                    |  |                                       |      |
|--------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------|------|
| 3.1 Număr de ore asistate integral/săptămână           | 1 , format din:    | 3.2 ore curs                                                                                       |  | 3.3 ore seminar/laborator/proiect     | 1    |
| 3.1* Număr total de ore asistate integral/sem.         | 14 , format din:   | 3.2* ore curs                                                                                      |  | 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       | 0,78 , format din: | ore documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |  |                                       | 0,4  |
|                                                        |                    | ore studiu individual după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                          |  |                                       | 0,2  |
|                                                        |                    | ore pregătire seminarii/laboratoare, elaborare teme de casă și referate, portofolii și eseuri      |  |                                       | 0,18 |
| 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 |  |                                       | 4    |
|                                                        |                    | ore studiu individual după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                          |  |                                       | 4    |
|                                                        |                    | ore pregătire seminarii/laboratoare, elaborare teme de casă și referate, portofolii și eseuri      |  |                                       | 3    |
| 3.8 Total ore/săptămână <sup>10</sup>                  | 1,78               |                                                                                                    |  |                                       |      |
| 3.8* Total ore/semestru                                | 25                 |                                                                                                    |  |                                       |      |
| 3.9 Număr de credite                                   | 1                  |                                                                                                    |  |                                       |      |

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |                                                                                                                                              |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elemente și structuri de exercitii pentru diferite discipline sportive (studiate la liceu)</li> </ul> |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitatea de practicare în timpul liber a exercitiului fizic sub diverse forme.</li> </ul>          |

<sup>1</sup> Formularul corespunde Fișei Disciplinei promovată prin OMECTS 5703/18.12.2011 și cerințelor Standardelor specifice ARACIS valabile începând cu 01.10.2017.

<sup>2</sup> Se înscrie numele facultății care gestionează programul de studiu căruia îi aparține disciplina.

<sup>3</sup> Se înscrie numele departamentului căruia i-a fost încredințată susținerea disciplinei și de care aparține titularul cursului.

<sup>4</sup> Se înscrie codul prevăzut în HG nr.140/16.03.2017 sau în HG similare actualizate anual.

<sup>5</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 disciplină complementară (DC).

<sup>6</sup> Prin activități aplicative se înțeleg activitățile de: seminar (S) / laborator (L) / proiect (P) / practică (Pr).

<sup>7</sup> Anul de studii în care este prevăzută disciplina în planul de învățământ.

<sup>8</sup> Disciplina poate avea unul din următoarele regimuri: disciplină impusă (DI), disciplină opțională (DO) sau disciplină facultativă (Df).

<sup>9</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>10</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 | • Sală de sport, online, materiale suport video, materiale sportive. |

## 6. Competențe la formarea cărora contribuie disciplina

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe specifice                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obisnuinta de practicare a exercițiului fizic în scop profilactic în vederea ameliorării potențialului motric, în funcție de profilul profesional;</li><li>• Obisnuinta de practicare a exercițiului fizic în vederea perfecționării deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare;</li><li>• Capacitatea de identificare a modalităților de menținere a unei posturi corporale corecte pe tot parcursul vieții</li></ul>           |
| Competențele profesionale în care se înscriu competențele specifice | <ul style="list-style-type: none"><li>• Cunoașterea valorii practicării exercitiului fizic, în scopul menținerii unei stări de bine pe tot parcursul vieții.</li><li>• Cunoașterea unor programe specifice miscării în scop profilactic/ameliorativ a unor deficiențe/afecțiuni cauzate de stilul de viață și alimentație;</li><li>• Integrare socială prin atitudine pozitivă bazată pe spirit de echipă și fair-play, toleranță, respect de sine și a celor din jur.</li></ul> |
| Competențele transversale în care se înscriu competențele specifice | <p>CT2 Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                          |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Optimizarea capacității motrice adaptat cerințelor profilului profesional <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <p>A. Obiective cognitive</p> <p>1. Cunoașterea și înțelegerea diferitelor aspecte ale practicării sistematice a exercitiului fizic, a funcțiilor și caracteristicilor acesteia.</p> <p>2. Informații asupra funcționării corpului uman.</p> <p>B. Obiective procedurale</p> <p>1. Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele activități sportive;</p> <p>2. Asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională, a echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mișcare;</p> <p>3. Cultivarea simțului estetic și a ritmului de execuție a mișcării;</p> <p>3. Ameliorarea stării de sănătate, a vigoriei fizice și psihice;</p> <p>4. Menținerea motricității generale și specifice.</p> <p>C. Obiective atitudinale</p> <p>1. Respectarea normelor de igienă și de deontologie profesională fundamentale în educație fizică și sport universitar.</p> <p>Cooperarea în echipe de lucru pentru realizarea diferitelor sarcini specifice.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> |

## 8. Conținuturi<sup>11</sup>

|          |              |                                 |
|----------|--------------|---------------------------------|
| 8.1 Curs | Număr de ore | Metode de predare <sup>12</sup> |
|----------|--------------|---------------------------------|

<sup>11</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>12</sup> Prezentarea metodelor de predare va include și folosirea noilor tehnologii (e-mail, pagină personalizată de web, resurse în format electronic etc.).

[illegible]

**8. Daniel Pink (2018) – Când/secretele științifice ale momentului perfect, Editura București**

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu cerințele actuale ale societății, cu nevoia studenților de compensare a muncii intelectuale intensive și mai ales de menținere a unei stări de bine optime. Considerăm că incluziunea studenților de piața muncii este condiționată și de capacitatea fizică de a depune efort, de capacitatea de socializare, de starea de sănătate bună, de adoptare a unui stil de viață sănătos, acestea fiind unele din efectele participării studenților la orele de educație fizică universitară.

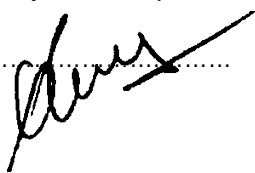
**10. Evaluare**

| Tip activitate                                                                                                                                                               | 10.1 Criterii de evaluare <sup>16</sup>               | 10.2 Metode de evaluare                                                                                                                                                                                         | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                    |                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                              |
| 10.5 Activități aplicative                                                                                                                                                   | <b>S:</b><br>Activitate seminar<br>Evaluări periodice | Evaluarea notată cu <b>promovat</b> , se va stabili astfel:<br>- Interacțiune în spiritul fair-play-ului<br>- o recenzie la un material audio/letric<br>- filmare cu o postură versus probe și norme de control | 100%                         |
|                                                                                                                                                                              | <b>L:</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                 |                              |
|                                                                                                                                                                              | <b>P<sup>17</sup>:</b>                                |                                                                                                                                                                                                                 |                              |
|                                                                                                                                                                              | <b>Pr:</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                 |                              |
| <b>10.6 Standard minim de performanță</b> (se prezintă cunoștințele minim necesare pentru promovarea disciplinei și modul în care se verifică stăpânirea lor <sup>18</sup> ) |                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Prezența și intervenția studentului în activitățile seminarului</li></ul>                                                              |                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                              |

**Data completării**

20.09.2021

**Director de departament  
(semnătura)**

.....  


**Titular de curs  
(semnătura)**

.....

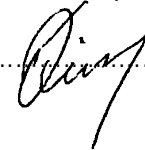
**Data avizării în Consiliul Facultății<sup>19</sup>**

07.10.2021

**Titular activități aplicative  
(semnătura)**

.....  


**Decan  
(semnătura)**

.....  


<sup>16</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>17</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>18</sup> Nu se va explica cum se acorda nota de promovare.

<sup>19</sup> Avizarea este precedată de discutarea punctului de vedere al board-ului de care aparține programul de studii cu privire la fișa disciplinei.