

## 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>	Științe ale Comunicării / Educație Fizică și Sport
1.3 Catedra	—
1.4 Domeniul de studii (denumire/cod <sup>4</sup> )	Limbi moderne aplicate (30)
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii (denumire/cod)/Calificarea	Traducere și interpretare (10)

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților aplicative <sup>5</sup>	Lect. dr. Mariana CHIRILĂ						
2.4 Anul de studiu <sup>6</sup>	I, II	2.5 Semestrul	1, 2, 3, 4	2.6 Tipul de evaluare	ED	2.7 Regimul disciplinei	Obligatorie

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	1, din care:	3.2 curs	-	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14, din care:	3.5 curs	-	3.6 activități aplicative	14
3.7 Distribuția fondului de timp pentru activități individuale asociate disciplinei					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					3
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					4
Alte activități					
<b>Total ore activități individuale</b>					<b>7</b>
3.8 Total ore pe semestru <sup>7</sup>	21				
3.9 Numărul de credite	1				

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

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale <sup>8</sup>	
Competențe transversale	• CT2: Aplicarea tehnicilor de relaționare în echipă; dezvoltarea capacităților empatice de comunicare interpersonală și de asumare de roluri specifice în cadrul muncii în echipă având drept scop eficientizarea activității grupului și economisirea resurselor, inclusiv a celor umane

### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Îmbinarea armonioasă a activității intelectuale cu activitatea fizică
---------------------------------------	---

<sup>1</sup>Formularul corespunde Fișei Disciplinei promovată prin OMECTS 5703/18.12.2011 (Anexa3).

<sup>2</sup>Se înscrie numele facultății care gestionează programul de studii 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. 493/17.07.2013.

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

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

<sup>7</sup>Se obține prin însumarea numărului de ore de la punctele 3.4 și 3.7.

<sup>8</sup>Aspectul competențelor profesionale și competențelor transversale va fi tratat cf. Metodologiei OMECTS 5703/18.12.2011. Se vor prelua competențele care sunt precizate în Registrul Național al Calificărilor din Învățământul Superior RNCIS ([http://www.rncis.ro/portal/page?\\_pageid=117,70218&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://www.rncis.ro/portal/page?_pageid=117,70218&_dad=portal&_schema=PORTAL)) pentru domeniul de studiu de la pct. 1.4 și programul de studii de la pct. 1.6 din această fișă, la care participă disciplina.

7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <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 studențești</li> <li>• Formarea unor deprinderi de disciplină, punctualitate, corectitudine</li> <li>• Comunicare și lucrul în echipă: 100%</li> </ul>
---------------------------	---

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Număr de ore	Metode de predare
Bibliografie <sup>9</sup>		
8.2 Activități aplicative <sup>10</sup>	Număr de ore	Metode de predare
1.1. Practicarea exercițiului fizic prin opțiunea exprimată către una din următoarele ramuri de sport: aerobic, baschet, culturism, fotbal, handbal, fitness, jogging, tenis de câmp, volei 1.2. Pregătirea organismului pentru efort 1.3. Însușirea tehnică pe ramuri sportive 1.4. Practicarea exercițiului fizic în mod integral 1.5. Exerciții de îmbunătățire a capacității de efort	14	demonstrație, explicație, conversație
Bibliografie <sup>11</sup>		
1. Almăjan-Guță, B. (coord.), <i>Compendiu de educație fizică în învățământul superior</i> , Timișoara, Editura Politehnica, 2010. 2. Almăjan-Guță, B., <i>Gimnastica aerobică</i> , Timișoara, Editura Politehnica, 2008.		

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

Conținutul disciplinei este adaptat specificului programului de studii.

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	•		
	•		
10.5 Activități aplicative	S: prestația studenților în cadrul seminariilor	Se acordă calificativul admis/respins	100%
10.6 Standard minim de performanță (volumul de cunoștințe minim necesar pentru promovarea disciplinei și modul în care se verifică stăpânirea lui)			
• Participarea activă și dezvoltarea potențialului motric al fiecărui student timp de minim 7 seminarii / semestru.			

Data completării

03.10.2019

Titular de curs

(semnătura)

-

Titular activități aplicative

(semnătura)

Lect. dr. Mariana CHIRILĂ

Director de departament

(semnătura)

Lect. dr. Dan IONESCU

Data avizării în Consiliul Facultății<sup>12</sup>

05.11.2019

Decan

(semnătura)

Prof.dr. Daniel DEJICA-CARTIȘ

<sup>9</sup>Cel puțin un titlu trebuie să aparțină colectivului disciplinei iar cel puțin 3 titluri trebuie să se refere la lucrări relevante pentru disciplină, de circulație națională și internațională, existente în biblioteca UPT.

<sup>10</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>11</sup>Cel puțin un titlu trebuie să aparțină colectivului disciplinei.

<sup>12</sup>Avizarea este precedată de discutarea punctului de vedere al board-ului de care aparține programul de studii cu privire la fișa disciplinei.