

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Politehnica Timișoara
1.2 Facultatea ¹ / Departamentul ²	Științe ale Comunicării / Educație Fizică și Sport
1.3 Domeniul de studii (denumire/cod ³)	Limbi moderne aplicate / 50 10 10 30
1.4 Ciclul de studii	Licență
1.5 Programul de studii (denumire/cod/calificarea)	Traducere și interpretare (engleză; franceză/germană) / 50 10 10 30 10

2. Date despre disciplină

2.1a Denumirea disciplinei/Categoria formativă ⁴	Educație fizică / DC						
2.1b Denumirea disciplinei în limba engleză	Physical education						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților aplicative ⁵	Lect. dr. Mariana CHIRILĂ						
2.4 Anul de studii ⁶	II	2.5 Semestrul	3, 4	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	1
3.1* Număr total de ore asistate integral/sem.	[14], format din:	3.2* ore curs		3.3* ore seminar	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	[0,79], 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			11
		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	-
------------	---

Abilități	A1.4. Studentul/absolventul efectuează activități colaborative și respectă angajamente în cadrul activităților desfășurate în contexte academice.
Responsabilitate și autonomie	RA1.3. Studentul/absolventul desfășoară în mod autonom și responsabil activități în contexte personale și profesionale.

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

- Dezvoltarea deprinderilor de îmbinare armonioasă a activității intelectuale cu activitatea fizică - Formarea unor deprinderi de disciplină, punctualitate, corectitudine, angajament - Dezvoltarea abilităților de comunicare și lucru în echipă - Dezvoltarea capacității de acomodare pentru practicarea sistematică în mod independent a exercițiului fizic

8. Conținuturi¹⁰

8.1 Curs	Număr de ore	Metode de predare ¹¹
Bibliografie ¹²		
8.2 Activități aplicative ¹³	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, handabal, 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, exercițiul, activități de grup
Bibliografie ¹⁴		
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. 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: Prestația studenților în cadrul seminarului, frecvența participării conform regulamentului UPT	Evaluare distribuită	100%
9.6 Standard minim de performanță (se prezintă cunoștințele minim necesare pentru promovarea disciplinei și modul în care se verifică stăpânirea lor ¹⁷)			
- Participarea activă la seminar - Gradul de respectare a angajamentelor (punctualitate, disciplină etc.) - Interacțiunea adecvată cu colegii, respectiv cu coechipierii și adversarii în activitățile de grup			

Data completării

20.09.2025

Titular de curs

-

Titular activități aplicative

Lect. dr. Mariana CHIRILĂ

Director de departament

Conf. dr. Dan IONESCU

Data avizării în Consiliul Facultății¹⁸

25.11.2025

Decan

Prof. dr. habil. Daniel DEJICA-CARTÎȘ