

FIȘA DISCIPLINEI¹

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Politehnica Timișoara
1.2 Facultatea ² / Departamentul ³	Facultatea de Construcții /Departamentul Educație Fizică și Sport
1.3 Catedra	—
1.4 Domeniul de studii (denumire/cod ⁴)	Inginerie geodezică/30
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii (denumire/cod)/Calificarea	Măsurători Terestre și Cadastru/10/Inginer geodez

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ 3-4						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților aplicative ⁵	Asist.univ.dr. Mihai ALEXANDRU						
2.4 Anul de studiu ⁶	II	2.5 Semestrul	3+4	2.6 Tipul de evaluare	D	2.7 Regimul disciplinei	DCO

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/laborator/proiect/practică	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28, din care:	3.5 curs		3.6 activități aplicative	28
3.7 Distribuția fondului de timp pentru activități individuale asociate disciplinei					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități					3
Total ore activități individuale					10
3.8 Total ore pe semestru ⁷	38				
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	• Sala de fitness și terenuri de sport

Notă:

2.7 Regimul disciplinei - pentru nivelul de licență se alege una din variantele: DFI (disciplină fundamentală), DDO (discipline ingineresti în domeniu obligatorii), DDA (discipline ingineresti în domeniu opționale), DSO (disciplină de specialitate obligatorii), DSA (discipline de specialitate opționale), DCO (discipline complementare obligatorii), DCA (discipline complementare opționale), DF (discipline complementare facultative);

6. Competențe specifice acumulate

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

² Se înscrie numele facultății care gestionează programul de studiu căruia îi aparține disciplina.

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

⁴ Se înscrie codul prevăzut în HG nr. 493/17.07.2013.

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

⁶ Anul de studii la care este prevăzută disciplina în planul de învățământ.

⁷ Se obține prin însumarea numărului de ore de la punctele 3.4 și 3.7.

Competențe profesionale ⁸	•
Competențe transversale	•

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Îmbinarea armonioasă a activității intelectuale cu activitatea fizică; • Acomodarea pentru practicarea sistematică în mod independent a exercițiului fizic; • Formarea unor deprinderi de disciplină, punctualitate, corectitudine; • Comunicare și lucrul în echipă.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Înregistrarea jocului și determinarea indicelui de eficiență

8. Conținuturi

8.1 Curs	Număr de ore	Metode de predare
Bibliografie ⁹		
8.2 Activități aplicative ¹⁰	Număr de ore	Metode de predare
Cerințele disciplinei și criteriile de promovare	1	- Prelegerea
Testarea cunoștințelor dobândite, a priceperilor și deprinderilor motrice	1	- Conversația
<ul style="list-style-type: none"> - Dezvoltarea capacității motrice generale, educarea ținutei corecte prin exerciții cu propria greutate și aparatura de fitness; - Dezvoltarea coordonării, prelucrarea selectivă și analitică a segmentelor corpului și tonifierea musculaturii prin mijloace specifice; - Teste de evaluare (Eurofit) a calităților motrice dobândite 	8	- Demonstrația
<ul style="list-style-type: none"> - Însușirea noțiunilor de regulament în vederea practicării în mod organizat a jocului de fotbal; - Consolidarea procedeele tehnice de bază în vederea susținerii unui joc de fotbal; - Consolidarea și perfecționarea unor complexe tehnice specifice jocului de fotbal; - Repetarea unor combinații și circuite în vederea perfecționării jocului de fotbal. 	4	- Observația
<ul style="list-style-type: none"> - Bibliografie¹¹ Chirilă Mariana – Pașaport pentru performanța sportivă, Editura Politehnica, Timișoara, 2009; - Chirilă Mariana – Atletism – alergări, Editura Politehnica, 1999 - Marcu, V., Alexandru, M. – Docimologia specifică activităților motrice, Editura Universității din Oradea, 2005; - Almăjan-Guță B. – Gimnastica aerobică, Editura Politehnica, Timișoara, 2008; - Ionescu, D. – Stretching – Îndrumător de lucrări practice. Pentru uzul studenților, 2001 		
Ionescu, D., Turcu, C. – Psihologia sportului – Compendiu, Editura Politehnica, Timișoara, 2004		

⁸ 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) 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.

⁹ 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.

¹⁰ 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:”.

¹¹ Cel puțin un titlu trebuie să aparțină colectivului disciplinei.

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

-

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:		
	L:	Observarea curentă	100%
	P:		
	Pr:		
10.6 Standard minim de performanță (volumul de cunoștințe minim necesar pentru promovarea disciplinei și modul în care se verifică stăpânirea lui)			
<ul style="list-style-type: none"> • Cunoștințe minime a regulamentului jocului de fotbal; • Executarea unor combinații simple de joc (joc de fotbal) 			

Data completării

21.01.2019

**Titular de curs
(semnătura)**

.....

**Titular activități aplicative
(semnătura)**

Asist.univ.dr. Mihai ALEXANDRU

**Director de departament
(semnătura)**

Asist.univ.dr. Dan IONESCU

Data avizării în Consiliul Facultății¹²

**Decan
(semnătura)**

.....

¹² Avizarea este precedată de discutarea punctului de vedere al board-ului de care aparține programul de studiu cu privire la fișa disciplinei.