FIŞA DISCIPLINEI

1. **Date despre program**

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea Politehnica Timișoara
1.2 Facultatea[1] / Departamentul[2]	Electronică, Telecomunicații și Tehnologii Informaționale/Educație Fizică și Sport
1.3 Domeniul de studii (denumire/cod [3])	Inginerie electronică, telecomunicații și tehnologii informaționale/20/20/100
1.4 Ciclul de studii	Licență
1.5 Programul de studii (denumire/cod/calificarea)	Tehnologii și Sisteme de Telecomunicații /20/20/100/20 / Tehnologii și Sisteme de Telecomunicații

2. **Date despre disciplină**

2.1a Denumirea disciplinei/Categoria formativă[4]	Educaţie Fizică şi Sport 1/DC						
2.1b Denumirea disciplinei în limba engleză							
2.2 Titularul activităţilor de curs	Ionescu Dan Zenobiu						
2.3 Titularul activităţilor aplicative asistate[5]	Ionescu Dan Zenobiu						
2.4 Anul de studii[6]	1, 2	**2.5** Semestrul	1, 2, 3, 4	**2.6** Tipul de evaluare	V	**2.7** Regimul disciplinei[7]	DC

3.Timpul total estimat (al activităţilor didactice)

3.1 Total ore din planul de învăţământ	25, din care:	**3.2** AI	0	**3.3** TC	11	**3.4** AT	**3**	**3.5** AA	0
3.6 Distribuţia fondului de timp pentru activităţi de pregătire individuală asociate disciplinei									ore
3.6.1 Studiul individual după resurse									1
3.6.2 Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren									1
3.6.3 Pregătire seminarii/laboratoare, activități asistate									2
3.6.4 Elaborare de teme de casă, referate, de portofolii, eseuri și altele									5
3.6.5 Autoevaluare, Examinări									1
3.6.6 Alte activităţi									1
Total ore activităţi de pregătire individuală din planul de învățământ									(11) 0,78
3.7 Total ore pe semestru	25								
3.8 Număr de credite	1								

4. **Precondiţii** (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	● Nu este cazul
4.2 de rezultatele învățării	● Nu este cazul

5. **Condiţii** (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	● Nu este cazul
5.2 de desfăşurare a activităţilor practice	● Teren sport / Pista

6. **Rezultatele învățării** la formarea cărora contribuie disciplina

Cunoștințe	● C9. Studentul/absolventul cunoaște beneficiile activității fizice regulate. ● C10. Studentul/absolventul cunoaște regulile fundamentale de igienă personală și colectivă.
Abilități	● A15. Studentul/absolventul se mobilizează pentru a face față solicitărilor fizice variate. ● A16. Studentul/absolventul participă constant la activități care susțin forma fizică și starea de bine ● A17. Studentul/absolventul respectă standardele de igienă în activitățile cotidiene
Responsabilitate și autonomie	● RA11.Studentul/absolventul se implică activ în sarcini fizice, adaptându-se contextului. ● RA12.Studentul/absolventul manifestă inițiativă pentru menținerea unui stil de viață sănătos ● RA13.Studentul/absolventul acționează autonom pentru menținerea igienei personale și a spațiului comun.

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

- Îmbinarea armonioasă a disciplinei educaţie fizică şi sport cu activitatea intelectuală
- Acomodarea pentru practicarea sistematică în mod independent a exerciţiului fizic
- Formarea unor deprinderi de disciplină, punctualaitate, corectitudine
- Comunicare şi lucrul în echipă
- Determinarea indicelui de eficienţă

8. Conţinuturi

8.1 Activități de autoinstruire (AI)	Număr de ore	Metode de predare
Bibliografie		

8.2 Activităţi aplicative asistate **8.2.1 AT** activități de tutorat	Număr de ore	Metode de predare
Regulamentul și cerințele decontării activității fizice	0,5	Prelegerea Conversaţia Demonstraţia Observaţia Modelarea
Exerciții fizice recomandate – Gimnastică aerobică	0,5	
Exerciții fizice recomandate - Pilates	0,5	
Exerciții fizice recomandate – Sport la birou	0,5	
Exerciții fizice recomandate – Stretching	1	

Bibliografie

1. Bibliografie Chirilă M., (2009), Paşaport pentru performanţa sportivă, Editura Politehnica, Timişoara.
2. Chirilă, M. (1999), Atletism – alergări. Editura Politehnica, Timişoara.
3. Marcu, V., Alexandru, M. (2005), docimologia specifică activităţilor motrice. Editura Universităţii din Oradea.
4. Ionescu, D. (2001), Stretching – îndrumător de lucrări practice. Pentru uzul studenţilor.
5. Ionescu, D., Turcu, C. (2004), Psihologia sportului – Compendiu. Editura Politehnica, Timişoara.

8.2.2 TC teme de control	Număr de ore	Metode de predare
Verificarea încărcărilor deconturilor privind activitatea sportivă, conform cerințelor.	11	

Bibliografie		
8.2.3 AA activități aplicative asistate	Număr de ore	Metode de predare

9. Evaluare

Tip activitate	**9.1** Criterii de evaluare[15]	**9.2** Metode de evaluare	**9.3** Pondere din nota finală
9.4 Activități de autoinstruire (AI)			
9.5 Activităţi aplicative	**TC:**		
	AT:		
	AA: Progresul realizat	Observarea curentă	100%
9.6 Standard minim de performanţă (se prezintă cunoștințele minim necesare pentru promovarea disciplinei și modul în care se verifică stăpânirea lor[17])			
● Executarea unor exerciţii simple de jogging ● Prezenţa activă la ore (7 lecţii/sem.)			

Data completării	**Titular de curs (semnătura)**	**Titular activităţi aplicative (semnătura)**
10.09.2025	-	
Director de departament DeL (semnătura)	**Data avizării în Consiliul Facultăţii**[18]	**Decan (semnătura)**
	07.10.2025	