FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea Politehnica Timișoara
1.2 Facultatea[1] / Departamentul[2]	Robotică, Inteligență Artificială și Sisteme Autonome / Educație Fizică și Sport
1.3 Domeniul de studii (denumire/cod [3])	Informatică / 40
1.4 Ciclul de studii	Licență
1.5 Programul de studii (denumire/cod/calificarea)	Informatică / 011 / Informatică

2. Date despre disciplină

2.1a Denumirea disciplinei/Categoria formativă[4]			Educație Fizică și Sport 1 / DC				
2.1b Denumirea disciplinei în limba engleză			Physical Education and Sports 1				
2.2 Titularul activităţilor de curs							
2.3 Titularul activităţilor aplicative[5]			Lect.univ.dr. Sorin-Octavian SĂRĂNDAN				
2.4 Anul de studii[6]	1	**2.5** Semestrul	1	**2.6** Tipul de evaluare	V	**2.7** Regimul disciplinei[7]	DI

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	0	**3.3** ore seminar/laborator/proiect	1
3.1* Număr total de ore asistate integral/sem.	14, format din:	**3.2*** ore curs	0	**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	0.8, format din:	ore documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren			0.3
		ore studiu individual după manual, suport de curs, bibliografie și notițe			0.3
		ore pregătire seminarii/laboratoare, elaborare teme de casă și referate, portofolii și eseuri			0.2
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 [9]	1.8				
3.8* Total ore/semestru	25				
3.9 Număr de credite	1				

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

4.1 de curriculum	• Programe de Educație Fizică și Sport
4.2 de rezultatele învățării	•

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

5.1 de desfăşurare a cursului	•
5.2 de desfăşurare a activităţilor practice	• Teren/sală de sport

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

Cunoștințe	• CC1.1 Cunoaște cerințele fizice ale activităților zilnice sau profesionale. • CC1.2 Cunoaște beneficiile activității fizice regulate. • CC1.3 Cunoaște regulile fundamentale de igienă personală și colectivă.
Abilități	• AC1.1 Se mobilizează pentru a face față solicitărilor fizice variate. • AC1.2 Participă constant la activități care susțin forma fizică și starea de bine. • AC1.3 Respectă standardele de igienă în activitățile cotidiene.
Responsabilitate și autonomie	• RAC1.1 Se implică activ în sarcini fizice, adaptându-se contextului. • RAC1.2 Manifestă inițiativă pentru menținerea unui stil de viață sănătos. • RAC1.3 Acționează autonom pentru menținerea igienei personale și a spațiului comun.

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

- îmbunătăţirea continuă a stării de sănătate şi a vigorii fizice şi psihice precum şi formarea unei ţinute corporale corecte.
  dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice cu accent pe mobilitate
  dezvoltarea unor calităţi motrice specifice (coordonare)
-

8. Conţinuturi[10]

8.1 Curs	Număr de ore	Metode de predare[11]
Bibliografie[12]		
8.2 Activităţi aplicative[13]	Număr de ore	Metode de predare
Înscrierea studenţilor Noţiuni de Protecţia Muncii şi Prim Ajutor şi verificarea adeverinţelor medicale	2	

		Prezentare orală şi in format tiparit. Discuţii libere./ online
Programe de exerciţii stretching – mobilitate	2	
Programe de exerciţii pentru gât, umeri și brațe / exerciții de relazare	2	
Programe de exerciţii pentru trunchi şi talie / exerciţii de relaxare	2	
Programe de exerciţii pentru picioare / exerciţii de relaxare	3	
Programe de exerciţii pentru abdomen și spate / exerciţii de relaxare	3	

Bibliografie[14]

Tomescu M. - Exerciţii Aerobic, Ed, Mirton, 2003, Timisoara, ISBN: 973-661-060-8
Varga M. - Sport la Birou, Ed. Mirton, 2013, Timisoara, ISBN: 978-973-52-156-8
Varga. M. - Stretching, Mobilitate și Suplețe, Ed. Mirton, 2013, Timişoara, ISBN : 978-973-52-1350-3
Rael Isacowitz, Karen Clippinger – Anatomia Pilates, 2017, Bucuresti, Ed. Lifestyle, ISBN: 978-606-789-077-8
Arnold. Nelson, Jouko Kokkonen – Anatomia Stretchingului, 2017, Bucuresti, Ed. Lifestyle, ISBN: 978-606-789-140-9
Link CV: https://cv.upt.ro/course/view.php?id=4745

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 Activităţi aplicative	**S:** prezență / online	Practic / online	100%
	L:		
	P[16]**:**		
	Pr:		
9.6 Standard minim de performanţă (se prezintă cunoștințele minim necesare pentru promovarea disciplinei și modul în care se verifică stăpânirea lor[17])			
• Participarea activa la minim 7 ore de disciplina si verificarea cunoștințelor conform criteriilor de evaluare / online			

Data completării	**Titular de curs (semnătura)**	**Titular activităţi aplicative (semnătura)**
21.09.2026		Lect.univ.dr. Sorin-Octavian SĂRĂNDAN
Director de departament (semnătura)	**Data avizării în Consiliul Facultăţii**[18]	**Decan (semnătura)**
Conf.univ.dr. Zenobiu-Dan IONESCU		ș.l.univ.dr.ing. Robert KRISTOF