FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Petroşani
1.2 Facultatea	Facultatea de Ştiinţe Economice, Administrative si Sociale
1.3 Departamentul	Departamentul de Ştiinţe Socio-Umane
1.4 Domeniul de studii	Inginerie mecanica
1.5 Ciclul de studii[1)]	Licenta
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Echipamente pentru procese industriale

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educatie fizica I						
2.2 Titularul activităţilor de curs							
2.3 Titularul activităţilor de seminar/ laborator/ proiect	Lector univ.dr. Costa Cristian						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	ES	2.7 Regimul disciplinei[2)]	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	**2**	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	**2**
3.4 Total ore din planul de învăţământ	28	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					-
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					-
Tutoriat					-
Examinări					-
Alte activităţi.....					-

3.7 Total ore studiu individual	
3.8 Total ore pe semestru	25
3.9 Numărul de credite[4)]	1

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Elemente si structuri de exercitii pentru diferite discipline sportive
4.2 de competenţe	• Capacitate de efort fizic, de practicare în timpul liber a exercitiului fizic sub diverse forme.

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	•
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Orele se desfasoara in sala de sport si pe terenul sintetic al universitatii; • Studentii se vor prezenta la lucrarile practice cu echipament adecvat orelor de educatie fizica; • Nu va fi acceptată întârzierea studentilor la lucrarile practice;

6.1. Competenţe specifice acumulate

Competențe profesionale	• Formarea sistemului de deprinderi şi priceperi practice care permit studentului să se orienteze în domeniul motricităţii (recunoaşterea situaţiilor problematice şi orientarea spre soluţiile de rezolvare); • Studentul să fie capabil să construiască sisteme de acţionare complexe plecând de la principiile şi conceptele teoretice, orientate pe principalele categorii de obiective ale exerciţiului fizic şi activităţii fizice aplicate.
Competențe transversale	• Aplicarea principiilor, normelor si valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă riguroasă, eficientă si responsabilă; • Identificarea rolurilor si responsabilităților într-o echipă plurispecializată si aplicarea de tehnici de relationare si muncă eficientă în cadrul echipei; • Identificarea oportunităților de formare continuă si valorificarea eficientă a resurselor si tehnicilor de învătare pentru propria dezvoltare; • Formarea şi dezvoltarea de priceperi, deprinderi de a relaţiona optim cu grupul de studenţi, cu fiecare în parte, de a-l dirija în vederea dezvoltării resurselor interne ale acestuia; • Utilizarea şi dezvoltarea unor tehnici de stimulare a grupului şi de adaptare la diverse situaţii, la caracteristici de vârstă și/sau individuale ale studenţilor.

6.2. Rezultatele așteptate ale învățării

Cunoștințe	• Absolventul înțelege deprinderea de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate, in scop deconectat; • Absolventul este capabil să evalueze starea de sanatate, vigoare fizica, psihică precum și dezvoltarea corporală armonioasă și a calitatilor motrice prin participarea la programul de pregătire - antrenament • explice noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât săpoată fi utilizate în context formativ și performanțial. • explice procesele de creştere şi dezvoltare, implicaţiile lor asupra motricităţii, tipologia constituţională somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. • Studentul/absolventul înțelege rolul mișcării in menținerea sănătății si prevenirea afecțiunilor posturile;
Aptitudini	• Absolventul își evaluează nivelul general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practica unor ramuri sportive; • Absolventul își analizează stările psiho-comportamentale și transpunerea acestora in practica vietii sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, incredere, stăpânire de sine). • Studentul/absolventul aplică programe de întreținere, condiție fizica, refacere și relaxare; • Studentul/absolventul descrie, explică si demonstrează elementele specifice educației fizice si sportului;

Responsabilitate și autonomie	• Studentul va fi capabil să caracterizeze diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite; • Absolventul planifică sistematic și independent exerciții fizice și practică sporturile preferate; • Absolventul își stabilește nivelul general de motricitate și își selectează elementele de bază din practica unor ramuri sportive. • Studentul/absolventul valorifică educația fizică pentru a promova un stil de viata activ și sănătos • gestioneze infrastructura sportivă și resursele necesare pentru desfășurarea activităților • Studentul/absolventul aplică poziții ergonomice și atitudini posturale corecte în activitățile fizice și profesionale;

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Mărirea capacităţii de efort fizic şi intelectual; • Dezvoltarea armonioasă a organismului; • Optimizarea stării de sănătate; • Prevenirea instalării deficienţelor fizice globale şi segmentare, formarea şi menţinerea atitudinilor corecte ale corpului;
7.2 Obiectivele specifice	• Îmbunătăţirea continuă a stării de sănătate, a vigorii fizice, psihice precum şi a dezvoltării corporale armonioase; • Însuşirea cunoştinţelor în vederea realizării capacităţii de organizare a sarcinilor care le vor avea ca organizatori de activităţi educative cu caracter sportiv. • Ridicarea nivelului general de motricitate şi însuşirea elementelor de bază din • practica unor ramuri sportive; • Formarea convingerilor şi deprinderilor de practicare independentă a exerciţiilor fizice şi a sporturilor preferate, în scop igienic, deconectant a viitorilor lor elevi; • Cuprinderea tuturor studenţilor în practicarea sistematică şi independentă a • exerciţiilor fizice şi a sporturilor preferate; • Formarea şi consolidarea unui sistem de cunoştinţe practice şi teoretice (didactice, metodice, tehnice, organizatorice) în concordanţă cu sarcinile generale ale învăţământului superior; • Modelarea stărilor psihocomportamentale şi transpunerea acestora în practica vieţii sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverenţă, hotărâre, încredere, stăpânire de sine, etc.;

8. Conţinuturi

8. Conţinuturi

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Durata**
1.		

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Durata
1.Prezentarea cerinţelor, sarcinilor şi obligaţiilor;	Demonstrații; Explicații însoțite de demonstrații; A observării execuţiei altor subiecţi.	2 seminar/laborator
2.Metodica învăţării elementelor şi procedeelor tehnice şi a biomecanicii aferente lor: -Posesia mingii:	Demonstrații; Explicații însoțite de demonstrații; A observării execuţiei altor subiecţi.	4 seminar/laborator
3.Protejarea mingii (statice şi în timpul conducerii mingii) – Conducerea mingii (driblingul,pe loc,din mers,din alergare) – Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: arbitrul, arbitrii asistenţi, durata meciului.	Demonstrații; Explicații însoțite de demonstrații; A observării execuţiei altor subiecţi.	4 seminar/laborator
4. Metodica învăţării elementelor şi procedeelor tehnice şi a biomecanii aferente lor: Posesia mingii: – depăşirea adversarului, prin fentă ,prin driling cu mâna stângă,mâna derapta)	Demonstrații; Explicații însoțite de demonstrații; A observării execuţiei altor subiecţi.	2 seminar/laborator
5. Metodica învăţării elementelor şi procedeelor tehnice şi a biomecanii aferente lor: – Pasarea mingii(cu două mâini de la piept,cu o mână,cu pământul,pase speciale)	Demonstrații; Explicații însoțite de demonstrații; A observării execuţiei altor subiecţi.	4 seminar/laborator
6. Metodica învăţării elementelor şi procedeelor tehnice şi a biomecanicii aferente lor;	Demonstrații; Explicații însoțite de demonstrații; A observării execuţiei altor subiecţi.	4 seminar/laborator
7. Metodica învăţării elementelor şi procedeelor tehnice şi a biomecanii aferente lor: - Transmiterea mingii:	Demonstrații; Explicații însoțite de demonstrații; A observării execuţiei altor subiecţi.	4 seminar/laborator
8. Verificarea cunoștințelor tehnico - tactice insușite în timpul semestrului (trecerea probelor de control).	De apreciere verbală, cu Notă; De verificare- probe şi norme de control.	4 seminar/laborator

Bibliografie:

1. **ILIONI C**., COSTA C., EDUCATIE FIZICA SI SPORT – ghid de lucrari practice, Editura Universitas, Petrosani, 2024
2. **ILIONI C**., COSTA C., *EDUCATIE FIZICA SI SPORT* , Editura Universitas, Petrosani, 2017
3. **ILIONI C.,** MARICA L., COSTA C., EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. EXERCIȚII FIZICE PENTRU STUDENȚI, Editura Universitas, 2018, Petroșani;
4. **ILIONI C.,** SPORT ÎN INDUSTRIA MINIERĂ, Editura Universitas, 2018, Petroșani, ISBN
5. **ILIONI C**., Particularități ale managementului în activitățile sportive, Editura Universitas, Petrosani, 2019
6. COSTA C., **ILIONI C.,** Aspecte prvind eficientizarea antrenamentelor salvatorilor minieri Editura Universitas, Petrosani, 2019
7. STELESCU I., MARICA L., GRECU E., *Ghid de lucrări practice în educație fizică și sport*, Editura Universitas, 2011, Petroşani ;
8. Baschet/Curs în tehnologie IFR autor: Florentina Popescu- Bucureşti, Editura Fundaţiei România de Mâine,2012

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţilor epistemice, asociaţilor profesionale şi 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		Nu este cazul	Nu este cazul
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Probe de control pe parcursul semestrului	– teste pe parcursul semestrului	10%
	Cunoasterea cât mai completă si corectă a noțiunilor de educatie fizică si sport	– frecvența, participarea activă și conduita la activitățile sportive	30%
	1.Probe de control bazate pe aplicație practică a cunostiintelor, priceperi si deprinderi însușite 2.Întocmirea unei lucrari stiintifice cu tema aleasă din conținut fișei	– examinare finală, practică, colocviu	60%
• Promovarea colocviului presupune obținerea la colocviul final al calificativului Admis; • Prezentarea la colocviu a studenților este condiționată de: • Prezenta la ore in proporție de minim 70% - 10 lecții pe semestru			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar/ laborator/ proiect
20.09.2025	.....	.....

Data avizării în departament
24.09.2025

Semnătura directorului de departament

Notă:

1) Ciclul de studii - *se alege una din variantele:* Licență/ Master/ Doctorat;

2) Regimul disciplinei (obligativitate) - *se alege una din variantele:* **DO** (disciplină obligatorie)/ **Dopt** (disciplină opţională)/ **DF** (disciplină facultativă);

Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu