

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Design de Mobilier și Inginerie a Lemnului
1.3. Departamentul	Prelucrarea Lemnului și Designul Produselor din Lemn
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Inginerie forestieră
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Ingineria prelucrării lemnului
1.7. Forma de învățământ	IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport 1 (EFS1 – IFR)							
2.2. Coordonatorul de disciplină								
2.3. Tutorele de disciplină / Titularul activităților aplicative	Veronica Mîndrescu							
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	1	din care: 3.2. curs		3.3. seminar/ laborator/ proiect	1
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma IFR	14	din care: 3.5. AI		3.6. AT + TC / AA / ST + SF / L / P ⁵⁾	14
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					2
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de studiu individual (AI+SI)	16				
3.8. Total ore pe semestru	30				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	1				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	[se va completa ca în formatul FD pentru IF]
4.2. de competențe	[se va completa ca în formatul FD pentru IF]

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	–
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Baza sportivă a universității

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	CP.1. Evaluarea corectă a capacității motrice în efort
Competențe transversale	Ct 1. Își asumă responsabilitatea R.Î. 1.1 Studentul/absolventul abordează realist situații concrete pentru soluționarea eficientă a acestora. R.Î. 1.2 Studentul/absolventul are abilitatea de a gestiona activități tehnice sau profesionale cu asumarea responsabilității pentru deciziile luate.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	-Creșterea nivelului condiției fizice generale și formarea unor deprinderi de includere a activității sportive în regimul zilnic de viață. -Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice disciplinei educație fizică
7.2. Obiectivele specifice	-Formarea capacității de a-și alcătui un program de exerciții fizice adaptat nevoilor personale -Dobândirea unor cunoștințe și formarea unor deprinderi de practicare la nivel acceptabil a

	unor discipline sportive.
--	---------------------------

8. Conținuturi [Se vor șterge rândurile inutile de la pct. 8 (de ex., se vor șterge rândurile de la 8.4. dacă disciplina nu are AA/L/P)]

8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Exerciții pentru îmbunătățirea coordonării	Teren sportiv	2	idem
Parcurs aplicativ pentru îmbunătățirea orientării în spațiu	Teren sportiv	2	idem
Jocuri de mișcare	Teren sportiv	2	idem
Îmbunătățirea vitezei de alergare	Teren sportiv	4	idem
Îmbunătățirea rezistenței fizice	Teren sportiv	2	idem
Îmbunătățirea îndemânării	Teren sportiv	2	idem
Total ore		14	
Bibliografie: Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2014 Chicomban C.M, Fitball. Program multifuncțional de corectare postural și antrenament specific, 2015 Prescorniță A., Capacitatea motrică și capacitățile coordinative. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2004 Prescorniță A., Antrenamentul Sportiv, o viziune integrativă. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2006 Sbenghe T., Kinesiologie – Știința miscării. București Editura Medicala, 2002 Crăciun, M., Kinetoprofilaxie, curs – ID, Bacău;2002 Mârza, D., Kinetoprofilaxie primară.Iasi: Editura Tehnopress, 2005			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Conștientizarea nevoii de dezvoltare multilaterală a organismului prin utilizarea a unor metode și tehnici eficiente de practicare a exercițiilor fizice de către studenți în raport cu cerințele sociale.
--

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	-		
10.5. S	Demonstrarea și executarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală	Evaluare tehnică	100%
10.6. Standard minim de performanță			
Executarea corectă a cel puțin 50% din exercițiile impuse			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 30/09/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 30/09/2025

Conf.dr.ing. Alin OLĂRESCU,
Decanul facultății

Prof.dr.ing. Mihaela CÂMPEAN,
Directorul de departament

Prof.dr. Veronica MÎNDRESCU,
Titularul de S

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFc (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice.
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).