

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	Inginerie Forestieră
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Ingineria Prelucrării Lemnului/Ingineria Prelucrării Lemnului

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport 1							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar/laborator/proiect	Veronica Mîndrescu							
2.4 Anul de studii	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DC
							Obligativitate	DOB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	3.2 din care: curs		3.3 aplicații	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	3.5 din care: curs		3.6 aplicații	14
Distribuția fondului de timp					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminar, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	16				
3.8 Total ore pe semestru	30				
3.9 Numărul de credite ¹	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 seminarului	• Baza sportivă a universității

6. Competențe specifice acumulate și rezultate ale învățării

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

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Exerciții pentru îmbunătățirea coordonării	Teren sportiv	2	
Parcurs aplicativ pentru îmbunătățirea orientării în spațiu	Teren sportiv	2	
Jocuri de mișcare	Teren sportiv	2	
Îmbunătățirea vitezei de alergare	Teren sportiv	4	
Îmbunătățirea rezistenței fizice	Teren sportiv	2	
Îmbunătățirea îndemânării	Teren sportiv	2	
Total ore		14	
8.3 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 – Stiinta miscarii. 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, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

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

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 Seminar	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 de 30.09.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 30.09.2025.

Conf. dr. Ing. Alin OLĂRESCU Decan	Prof. dr. Ing. Mihaela CÂMPEAN Director de departament
	Prof. dr. Veronica MÎNDRESCU, Titular de seminar