

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                                 |                                                                |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior           | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRASOV                          |
| 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 <sup>1)</sup> | INGINERIE FORESTIERĂ                                           |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>              | 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 4                         |               |    |                       |   |                         |                              |     |
| 2.2 Titularul activităților de curs      | -                                                  |               |    |                       |   |                         |                              |     |
| 2.3 Titularul activităților de laborator | Lect.dr. Laurian PAUN<br>Asist. Dragos-Teodor POPA |               |    |                       |   |                         |                              |     |
| 2.4 Anul de studiu                       | II                                                 | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | V | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DC  |
|                                          |                                                    |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DOB |

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

|                                                                                                |    |                    |   |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|---|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 1  | din care: 3.2 curs | - | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 14 | din care: 3.5 curs | - | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |   |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |   |                                 | 8   |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |   |                                 | 2   |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |    |                    |   |                                 | 2   |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |   |                                 | 2   |
| Examinări                                                                                      |    |                    |   |                                 | 2   |
| Alte activități. Cercetare științifică studentescă                                             |    |                    |   |                                 |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 16 |                    |   |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 30 |                    |   |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 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/ laboratorului/ proiectului | Baza sportivă a universității |

## 6. Competențe specifice acumulate și rezultate ale învățării

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Competențe transversale | <p><b>CT 2. LUCREAZĂ ÎN ECHIPE</b></p> <p>R.Î. 2.1 Studentul/absolventul știe să aplice tehnici de lucru în echipe multidisciplinare.</p> <p>R.Î. 2.2 Studentul/absolventul este capabil să comunice și să colaboreze cu membrii echipei multidisciplinare.</p> <p><b>CT 3. GESTIONEAZĂ EVOLUȚIA PERSONALĂ</b></p> <p>R.Î. 3.4. Studentul/absolventul dă dovadă de o atitudine pozitivă față de cerințe noi și provocatoare care pot fi satisfăcute doar prin învățare pe tot parcursul vieții.</p> |

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creșterea nivelului condiției fizice generale și formarea unor deprinderi de includere a activității sportive în regimul zilnic de viață.</li> <li>- Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice disciplinei educație fizică</li> </ul> |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formarea capacității de a-și alcătui un program de exerciții fizice adaptat nevoilor personale</li> <li>- Dobândirea unor cunoștințe și formarea unor deprinderi de practicare la nivel acceptabil a unor discipline sportive.</li> </ul>                            |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs | Metode de predare | Număr de ore | Observații |
|----------|-------------------|--------------|------------|
| -        |                   |              |            |

| 8.2 Seminar                                                    | Metode de predare-învățare                                                                                                     | Număr de ore | Observații                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Prezentare seminarii                                        | Expunere<br>Conversație<br>Dezbateri                                                                                           | 2            | Evaluarea continuă constă în adresarea unor întrebări pentru verificarea cunoștințelor dobândite din anii precedenți.                              |
| 2. Exerciții pentru îmbunătățirea coordonării                  | Expunere<br>Conversație<br>Dezbateri<br>Lucru în grupuri mici<br>Evaluare continuă.                                            | 2            | Evaluarea continuă constă în adresarea unor întrebări pentru verificarea cunoștințelor dobândite                                                   |
| 3. Parcurs aplicativ pentru îmbunătățirea orientării în spațiu | Expunere<br>Conversație<br>Dezbateri<br>Lucru în grupuri mici<br>Evaluare continuă.<br>Prezentare referat<br>Tema de control 1 | 2            | Evaluarea continuă constă în adresarea unor întrebări pentru verificarea cunoștințelor dobândite și verificare proiect<br>Tema de control 1 constă |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                     |           |                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                     |           | în realizarea unui referat de documentare.                                                        |
| 4. Jocuri de mișcare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Expunere<br>Conversație<br>Dezbateri<br>Lucru în grupuri mici<br>Evaluare continuă. | 2         | Evaluarea continuă constă în adresarea unor întrebări pentru veriificarea cunoștințelor dobândite |
| 5. Îmbunătățirea vitezei de alergare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Expunere<br>Conversație<br>Dezbateri<br>Lucru în grupuri mici<br>Evaluare continuă. | 2         | Evaluarea continuă constă în adresarea unor întrebări pentru veriificarea cunoștințelor dobândite |
| 6. Îmbunătățirea rezistenței fizice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Expunere<br>Conversație<br>Dezbateri<br>Lucru în grupuri mici<br>Evaluare continuă. | 2         | Evaluarea continuă constă în adresarea unor întrebări pentru veriificarea cunoștințelor dobândite |
| 7. Îmbunătățirea îndemânării                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Expunere<br>Conversație<br>Dezbateri<br>Lucru în grupuri mici<br>Evaluare continuă. | 2         | Evaluarea continuă constă în adresarea unor întrebări pentru veriificarea cunoștințelor dobândite |
| <b>TOTAL ORE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     | <b>14</b> |                                                                                                   |
| Bibliografie<br>Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2014<br>Chicomban C.M, Fitball. Program multifuncțional de corectare postural și antrenament specific, 2015<br>Gheorghiu A. Dezvoltarea fizică armonioasă-Metode și mijloace de acționare, Ed. Universitatea Ovidius din Constanța, 2026<br>Prescorniță A., Capacitatea motrică și capacitățile coordinative. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2004<br>Prescorniță A., Antrenamentul Sportiv, o viziune integrativă. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2006<br>Sbenghe T., Kinesiologie – Stiinta miscarii. București Editura Medicala, 2002<br>Crăciun, M., Kinetoprofilaxie, curs – ID, Bacău;2002<br>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 exercițiului fizic 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 |
|-------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------------|

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |      |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------|
| Curs                                                        | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |      |
|                                                             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |      |
| <b>Seminar/ laborator/ proiect</b>                          | Activitate continuă și participare la seminar:<br>- Demonstrarea și executarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală<br>• prezență activă la seminar și intervenții argumentate:<br>-contribuții relevante, întrebări pertinente, implicare în dezbateri;<br>-colaborarea în sarcini de echipă și susținerea opiniilor proprii.<br>• realizarea sarcinilor aplicative:<br>-modul de întocmire a referatelor<br>-rezolvarea corectă a temei de control. | Evaluare continuă | 100% |
| Standard minim de performanță                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |      |
| - Executarea corectă a cel puțin 50% din exercițiile impuse |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |      |

| Grilă de evaluare pe niveluri de performanță |                                                                    |                                                                     |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Nivel de performanță                         | Descriere generală                                                 | Caracteristici                                                      |
| <b>Excelent (10–9)</b>                       | Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte | Terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică |
| <b>Foarte bine (8)</b>                       | Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă                 | Erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă                |
| <b>Bine (7)</b>                              | Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială           | Terminologie uneori inexactă, explicații incomplete                 |
| <b>Suficient (6)</b>                         | Aplicare mecanică a noțiunilor, fără reflecție reală               | Răspunsuri corecte parțial, lacune de logică                        |
| <b>Insuficient (&lt;5)</b>                   | Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale                | Confuzie teoretică, aplicații greșite, lipsă de argumentare         |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 30/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 30/09/2026.

|                                   |                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Conf.dr.ing. Alin OLĂRESCU</b> | <b>Prof.dr.ing. Mihaela CÂMPEAN</b> |
| <b>Decan</b>                      | <b>Director de departament</b>      |
|                                   | <b>Lect.dr. Laurian PAUN</b>        |
|                                   | <b>Titular de seminar</b>           |

Notă:

- <sup>1)</sup> Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare).
- <sup>2)</sup> Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat.
- <sup>3)</sup> Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DS** (disciplină de specializare)/ **DC** (disciplină complementară)

<sup>4)</sup> Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DOB** (disciplină obligatorie)/ **DOP** (disciplină opțională)/ **DFA**(disciplină facultativă).

<sup>5)</sup> Un credit este echivalent cu 30 ore.