

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 ¹⁾	INGINERIE FORESTIERĂ
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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 3							
2.2 Titularul activităților de curs	-							
2.3 Titularul activităților de laborator	Lect.dr.Laurian PAUN Asist. Dragos-Teodor POPA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC
							Obligativitate ⁴⁾	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 studentască					
3.7 Total ore de activitate a studentului	16				
3.8 Total ore pe semestru	30				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	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	CT 2. LUCREAZĂ ÎN ECHIPE R.Î. 2.1 Studentul/absolventul știe să aplice tehnici de lucru în echipe multidisciplinare. R.Î. 2.2 Studentul/absolventul este capabil să comunice și să colaboreze cu membrii echipei multidisciplinare. CT 3. GESTIONEAZĂ EVOLUȚIA PERSONALĂ 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.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele 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
1. Prezentare seminarii	Expunere Conversație Dezbateri	2	Evaluarea continuă constă în adresarea unor întrebări pentru verificarea cunoștințelor dobândite din anii precedenți.
2. Exerciții pentru îmbunătățirea coordonării	Expunere Conversație Dezbateri Lucru în grupuri mici Evaluare continuă.	2	Evaluarea continuă constă în adresarea unor întrebări pentru verificarea cunoștințelor dobândite
3. Parcurs aplicativ pentru îmbunătățirea orientării în spațiu	Expunere Conversație Dezbateri Lucru în grupuri mici Evaluare continuă. Prezentare referat Tema de control 1	2	Evaluarea continuă constă în adresarea unor întrebări pentru verificarea cunoștințelor dobândite și verificare proiect Tema de control 1 constă

			în realizarea unui referat de documentare.
4. Jocuri de mișcare	Expunere Conversație Dezbateri Lucru în grupuri mici Evaluare continuă.	2	Evaluarea continuă constă în adresarea unor întrebări pentru veriificarea cunoștințelor dobândite
5. Îmbunătățirea vitezei de alergare	Expunere Conversație Dezbateri Lucru în grupuri mici Evaluare continuă.	2	Evaluarea continuă constă în adresarea unor întrebări pentru veriificarea cunoștințelor dobândite
6. Îmbunătățirea rezistenței fizice	Expunere Conversație Dezbateri Lucru în grupuri mici Evaluare continuă.	2	Evaluarea continuă constă în adresarea unor întrebări pentru veriificarea cunoștințelor dobândite
7. Îmbunătățirea îndemânării	Expunere Conversație Dezbateri Lucru în grupuri mici Evaluare continuă.	2	Evaluarea continuă constă în adresarea unor întrebări pentru veriificarea cunoștințelor dobândite
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 Gheorghiu A. Dezvoltarea fizică armonioasă-Metode și mijloace de acționare, Ed. Universitatea Ovidius din Constanța, 2026 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, 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
Seminar/ laborator/ proiect	Activitate continuă și participare la seminar: - Demonstrarea și executarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală • prezență activă la seminar și intervenții argumentate: -contribuții relevante, întrebări pertinente, implicare în dezbateri; -colaborarea în sarcini de echipă și susținerea opiniilor proprii. • realizarea sarcinilor aplicative: -modul de întocmire a referatelor -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
Excelent (10–9)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte	Terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (8)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă	Erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială	Terminologie uneori inexactă, explicații incomplete
Suficient (6)	Aplicare mecanică a noțiunilor, fără reflecție reală	Răspunsuri corecte parțial, lacune de logică
Insuficient (<5)	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.

Conf.dr.ing. Alin OLĂRESCU	Prof.dr.ing. Mihaela CÂMPEAN
Decan	Director de departament
	Lect.dr. Laurian PAUN
	Titular de seminar

Notă:

- ¹⁾ 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).
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DS** (disciplină de specializare)/ **DC** (disciplină complementară)

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

⁵⁾ Un credit este echivalent cu 30 ore.