FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Inginerie Mecanică
1.3. Departamentul	Autovehicule și Transporturi
1.4. Domeniul de studii de licență[1)]	Ingineria autovehiculelor
1.5. Ciclul de studii[2)]	Licență
1.6. Programul de studii	Autovehicule Rutiere
1.7. Forma de învățământ	IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Educație fizică și sport I (EFS1-IFR)**							
2.2. Coordonatorul de disciplină								
2.3. Tutorele de disciplină				Lect. dr. Ștefan Teriș				
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	0	3.3. seminar/laborator/proiect	1
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	14	din care: 3.5. AI	0	3.6. AT + TC / AA / ST + SF / L / P / Pr[5)]	14

Distribuția fondului de timp	**ore**
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe (AI)	
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	12
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	4
3.4.4.Tutoriat (consiliere profesională)	0
3.4.5. Examinări	0
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)	0

3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (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	
4.2. de competențe	• Capacitate de exprimare motrică a achizițiilor fizice și tehnice specifice educației fizice și sportului

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	
5.2. de desfăşurare a seminarului / laboratorului / proiectului	• Echipament sportiv specific • Orele de lucrări practice se desfășoară în sala de sport de pe Colina Universității

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

Competențe profesionale	
Competențe transversale	Ct.1 Competențe și aptitudini de gândire R.Î. 1.4 Studentul/absolventul gândește creativ și inovativ. Ct.2 Aptitudini și competențe sociale și de comunicare R.Î. 2.1 Studentul/absolventul comunică. R.Î. 2.2 Studentul/absolventul sprijină sau susține pe alții. R.Î. 2.3 Studentul/absolventul colaborează în echipe sau rețele.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Ameliorarea / îmbunătățirea condiției fizice generale și implicit a calității vieții.
7.2. Obiectivele specifice	• Cunoașterea și însușirea unor noțiuni specifice domeniului sportiv; • Practicarea activității fizice în mod conștient; • Formarea capacității de a-și alcătui un program de exerciții fizice adaptat nevoilor personale; • Alternarea eforturilor intelectuale cu cele de natura fizică.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Bibliografie:			
8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
1. Poziția fundamentală	Demonstrație, explicație exersare		
2. Deplasările în teren	Demonstrație, explicație exersare		
3. Schimbările de direcție	Demonstrație, explicație exersare		
4. Săriturile	Demonstrație, explicație exersare		
5. Ținerea și prinderea mingii	Demonstrație, explicație exersare		
6. Pasarea mingii cu două mâini de pe loc	Demonstrație, explicație exersare		
7. Pasarea mingii cu două mâini din deplasare	Demonstrație, explicație exersare		

Bibliografie:

- Colibaba, D:-E., Bota, I., Jocuri sportive, Teorie şi metodică, Editura Aldin, Bucureşti, 1998
- Dîrjan, C., Baschet. Metodica instruirii juniorilor, Editura Fundației România de Mâine, Bucureşti, 1998.
- Dragnea, A.C., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului, Editura Fest, Bucureşti, 2002.
- Negulescu, C., Baschet. Bazele generale ale metodicii predării, Editura Fundației România de Mâine, Bucureşti, 2003
- Oancea, B., Baschetul în școală, Edutura Universității Transilvania din Brașov, 2016.
- Oancea B., Metodica predării tehnicii jocului de baschet. Curs, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2016
- Popescu, F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Mâine, Bucureşti, 2010.
- Popescu, F., Metodologia învățării tehnicii jocului de baschet, Editura Fundației România de Mâine, Bucureşti, 2003.
- Vasilescu, L., Antrenament, exerciții, jocuri, Editura Fundației România de Mâine, Bucureşti, 1998.

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

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. SF	Aplicație practică	Evaluare pe parcurs	100 %
10.6. Standard minim de performanță			
• Însuşirea din punct de vedere practico-metodic a tehnicii şi metodicii de bază, educației fizice și sportului. • Însuşirea terminologiei specifice acestei discipline. Capacitatea studentului de a fi un bon demonstrant.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 18/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 29/09/2026.

Prof.dr.ing. Ioan Călin ROȘCA,
Decanul facultății

Prof.dr.ing. Mihai DUGULEANĂ,
Directorul de departament

Lect. dr. Ștefan TERIȘ,
Titularul de SF

Notă:

[1)] Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor şi 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; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).

[6)] Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).