FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport III (EFS3-FR)							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Lect. dr. Ștefan Teriș				
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)]	DI

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
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					2
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					0
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	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 transversale	Ct.1 Competențe și aptitudini de gândire R.Î. 1.1 Studentul/absolventul prelucrează informațiile, ideile și conceptele. R.Î. 1.2 Studentul/absolventul planifică și organizează. R.Î. 1.3 Studentul/absolventul soluționează probleme. 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. R.Î. 2.4 Studentul/absolventul conduce pe alții. R.Î. 2.5 Studentul/absolventul respectă codul de conduită etică.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competențele 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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Poziția fundamentală	Demonstrație, explicație exersare	2	
Deplasările în teren	Demonstrație, explicație exersare	2	
Schimbările de direcție	Demonstrație, explicație exersare	2	
Săriturile	Demonstrație, explicație exersare	2	
Ținerea și prinderea mingii	Demonstrație, explicație exersare	2	
Pasarea mingii cu două mâini de pe loc	Demonstrație, explicație exersare	2	
Pasarea mingii cu două mâini din deplasare	Demonstrație, explicație exersare	2	

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.

Material didactic în tehnologie ID:

Curs* teoretic pentru facultățile cu profil nesportiv (*adaptat după Gh. Cârstea „Teoria și metodica educației fizice și sportului", Editura AN-DA, București 2000), Fac. de Educatie Fizică și Sporturi Montane, Univ.Transilvania, Brașov

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale și 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 Curs			
10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
	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 bun 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, **Decan**	**Prof. dr. ing. Mihai Duguleană,** **Director de departament**
Lect. dr. Ștefan TERIȘ **Titular de curs**	**Lect. dr. Ștefan TERIȘ** **Titular de seminar/ laborator/ proiect**

Notă:

[1)] Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (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/ Doctorat;

[3)] Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele**: DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaştere avansată) - pentru nivelul de masterat;

[4)] Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);

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