MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA "TIBISCUS" DIN TIMIȘOARA
FACULTATEA DE DREPT ȘI ADMINISTRAȚIE PUBLICĂ
STR. LASCĂR CATARGIU NR.6, TIMIȘOARA 300559
TEL/0256 494 655
E-mail: fdap@tibiscus.ro www.fdap.tibiscus.ro

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţa de învăţământ superior	Universitatea „Tibiscus" din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Drept și Administrație Publică
1.3. Departamentul	Drept
1.4. Domeniul de studii	Drept
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/Calificarea	Drept

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei				**EDUCAȚIE FIZICĂ I**			
2.2. Titularul activităţilor de curs				-			
2.3. Titularul activităţilor de seminar				Lect. dr. Iosif Torok			
2.4. Anul de studiu	I	**2.5.** Semestrul	I	**2.6.** Tipul de evaluare	C	**2.7.** Regimul disciplinei	D C

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	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care **3.5.** curs	-	**3.6.** seminar/laborator	14
Distribuţia fondului de timp					**ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					5
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activităţi					4
3.7. Total ore studiu individual					61
3.8. Total ore pe semestru					**75**
3.9. Numărul de credite					3

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competenţe	Apt fizic

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	-
5.2. de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Pentru cursurile desfășuare în aer liber cu respectarea distanțării sociale: teren, fileu, rachete, fluturași.

6.1 Rezultatele învățării

Cunoștințe	
Aptitudini	
Responsabilitate și autonomie	

6. Competenţe specifice acumulate

Competențe profesionale	

Competenţe transversale	**CT1. Realizarea sarcinilor profesionale în mod eficient şi responsabil, cu respectarea regulilor deontologice specifice domeniului**

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Initierea, cunoasterea regulilor de baza in vederea asigurarii si pastrarii starii de sanatate.
7.2. Obiectivele specifice	**1. Cunoaştere şi înţelegere** (cunoaşterea şi utilizarea adecvata a noţiunilor specifice disciplinei) • cunoaşterea principiilor şi regulilor de bază necesare practicării eficiente a exerciţiilor fizice destinate păstrării stării de sănătate; • cunoştinţe cu privire la menţinerea sănătăţii, a dezvoltării fizice armonioase şi a rezistenţei organismului, pentru combaterea sedentarismului; **2. Explicare şi interpretare** (explicarea şi interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum şi a conţinuturilor teoretice şi practice ale disciplinei) • Aplicabilitatea în viaţa cotidiană şi în viitoarea practică profesională a cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor a activităţilor corporale; • Îmbunătăţirea însuşirilor psihice: imaginaţie, anticipaţie, sesizare, acţionare oportună şi eficientă, independenţă responsabilă, altruism. • Aplicabilitatea în viaţa cotidiană şi în viitoarea practică profesională a cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor a activităţilor corporale; **3. Instrumental – aplicative** (proiectarea, conducerea şi evaluarea activităţilor practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici şi instrumente de investigare şi de aplicare) • continuarea activităţii sportive într-un program coerent şi eficient; • dezvoltarea capacităţii motrice generale şi a celei specifice ramurilor de sport; • asimilarea procedeelor tehnice şi a acţiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi • programe individuale; • programe de masă (sportul pentru toţi). **4. Atitudinale** (manifestarea unei atitudini pozitive şi responsabile faţă de domeniul ştiinţific / cultivarea unui mediu ştiinţific centrat pe valori şi relaţii democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale şi civice / valorificarea optima şi creativa a propriului potenţial în activităţile ştiinţifice / implicarea în dezvoltarea instituţională şi în promovarea inovaţiilor ştiinţifice / angajarea în relaţii de parteneriat cu alte persoane - instituţii cu responsabilităţi similare / participarea la propria dezvoltare profesională) • învingerea prejudecăţilor • dobândirea atitudinilor pozitive • cultivarea respectului faţă de celălalt • dezvoltarea spiritului de echipă şi a celui de competitie, în scopul integrării sociale, obţinerea succesului de grup • dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale • motivarea celor implicaţi, prin atragerea în participare, recompensare stimulativă • atitudine favorabilă faţă de practicarea activităţilor fizice în general, în vederea păstrării stării de sănătate şi a capacităţii optime de muncă

8. Conţinuturi

8.1. Curs	**Metode de predare**	**Observaţii**
-		

8.2. Seminar/laborator	**Metode de predare**	**Observaţii**
1. Noţiuni specifice badmintonului	Expunere Activitate practică	Activitate în are liber cu respectarea distanțării sociale
2. Prezentarea generală a jocului	Expunere Activitate practică	Activitate în are liber cu respectarea distanțării

		sociale
3. Prezentarea materialelor necesare	Expunere Activitate practică	Activitate în are liber cu respectarea distanțării sociale
4. Prezentarea termenilor specifici	Expunere Activitate practică	Activitate în are liber cu respectarea distanțării sociale
5. Învățarea şi dezvoltarea deprinderilor specifice	Expunere Activitate practică	Activitate în are liber cu respectarea distanțării sociale
6. Priza rachetei	Expunere Activitate practică	Activitate în are liber cu respectarea distanțării sociale
7. Poziţia fundamentală	Expunere	Explicații prin aplicația Zoom
8. Deplasarea în teren	Expunere	Explicații prin aplicația Zoom
9. Mișcarea din încheietura mâinii	Expunere	Explicații prin aplicația Zoom
10. Tehnica loviturii de dreapta și stânga	Expunere	Explicații prin aplicația Zoom
11. Tehnica loviturii de la piept	Expunere	Explicații prin aplicația Zoom
12. Tehnica loviturii de deasupra capului	Expunere	Explicații prin aplicația Zoom
13. Executarea corectă a serviciului simplu	Expunere	Explicații prin aplicația Zoom
14. Colocviu	Examinare	Colocviul se desfășoara pe platforma Zoom.

Bibliografie:

1. Cârstea, Gheorghe. (2000). Teoria si metodica educatie fizice si sportului. AN-DA. Bucuresti.
2. Chirazi, M. (2014). Elemente de cercetare aplicate in activitatile motrice. Iasi. Editura Universitatii "Al. I. Cuza".
3. Galea, I. Ardelean, V. Istvan, G. (2010). Metodologia cercetarii stiintifice in educatie fizica si sport: sinteze si aplicatii. Arad. Editura Universitatii „Aurel Vlaicu".
4. Gallagher, Rosemarie. Fountain, Sally. Gee, Linda. (2005) Educatie fizica. Editura All.
5. Lupu, Elena. (2007) Metodica predarii Educatiei Fizice si Sportului. Editura Institutul European.
6. Phillips, Bill D. Orso, Michael. (2008). Body for life. 12 saptamani de exercitii fizice si dieta pentru un corp de invidiat. Editura All.
7. Török Iosif. (2010). Îmbunătăţirea tehnicii lovirii mingii cu piciorul, prin crearea unui model metodic specific vârstei de 10-12 ani. Buletinul Ştiinţific al Universităţii "Politehnica" din Timişoara. Seria Educaţie Fizică şi Sport. Tom 8, Fascicola 1 – 2. Editura Politehnica.
8. Török Iosif. (2010). Studii experimentale asupra mijloacelor care pot perfecţiona procedeul tehnic de lovire a mingii cu latul în antrenamentul copiilor de 12-14 ani. Buletinul Ştiinţific al Universităţii "Politehnica" din Timişoara. Seria Educaţie Fizică şi Sport. Tom 8. Fascicola. Editura Politehnica.
9. Török Iosif. (2012). Mixul de marketing pentru activităţile <turism de agrement sportiv>. Simpozion Ştiinţific "Dezvoltare Rurala Durabila". Facultatea de Management Agricol Timisoar, 25 Mai 2012. Volumul de Lucrări Ştiinţifice al Simpozionului. Seria I. vol. XIV, secţiunea 2. pag. 631-636.
10. Török Iosif. (2012). Studiu privind gradul de acceptabilitate a produsului turism de agrement sportiv în staţiunea Băile Herculane. Simpozion Ştiinţific "Dezvoltare Rurala Durabila". Facultatea de Management Agricol Timisoara, 25 Mai. Volumul de Lucrări Ştiinţifice al Simpozionului. Seria I, vol. XIV, secţiunea 2. pag. 623-630.
11. Török Iosif. Tion Monica. (2012). Aspecte privind particularităţile produsului turistic. Romanian Economic and Business Review. Departamentul de Cercetare Ştiinţifică al Universităţii Româno-Americane. Vol. 7(4). pag.121-129.

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul cursului a fost elaborat pe baza unor materiale didactice din mediul academic intern și internațional. El ține seama de exigențele angajatorilor și de standardele profesionale pe care absolvenții trebuie să le atingă pentru a se integra pe piața muncii. Pentru o mai bună adaptare la cerințele pieței muncii la conținutul disciplinei, au avut loc întâlniri cu reprezentanți ai mediului de afaceri și cu angajatori potențiali.

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/laborator	Redactare și prezentare referat.	Colocviu în aplicația Zoom.	100%
10.6. Standard minim de performanţă			
Prezenţa la minim două seminare. Cunoasterea și aplicarea tehnicilor si procedeelor de baza. Prezentare referat.			

Data completării	**Semnătura titularului de curs**	**Semnătura titularului de seminar**
14.09.2026	**.....**	**.....**

Data avizării în departament **Semnătura directorului de departament**

23.09.2026 **conf. dr. habil Luiza Caraivan**