MINISTERUL EDUCAŢIEI ŞI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA "TIBISCUS" DIN TIMIŞOARA
FACULTATEA DE DREPT ŞI ADMINISTRAŢIE PUBLICĂ
STR. LASCĂR CATARGIU NR.6, TIMIŞOARA 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 Timişoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Drept și Administrație Publică
1.3. Departamentul	Drept
1.4. Domeniul de studii	Drept
1.5. Ciclul de studii	I (Licență)
1.6. Programul de studii/Calificarea	Drept

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei				**EDUCAŢIE FIZICĂ III**			
2.2. Titularul activităţii de curs							
2.3. Titularul activităţii de seminar				Lect. dr. Iosif Torok			
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	DC.

3. Timpul total estimat

3.1. Numărul de ore pe săptămână	1	din care 3.2. curs	-	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învăţământ	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 platforme 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. Competenţe specifice acumulate

6.1. Competenţe profesionale	

6.2. Competenţe transversale	CT2. Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă (cu elemente de interdisciplinaritate), cu respectarea palierelor ierarhice Studentul are capacitatea de a lucra în cazuri practice și proiecte.

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 și 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) • 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 seminarizare**	**Observaţii**

1. Noțiuni generale de tactică în jocul simplu	Expunere	Explicații prin aplicația Zoom
2. Noțiuni generale de tactică în jocul dublu	Expunere	Explicații prin aplicația Zoom
3. Elemente de regulament: echipament, materiale, teren de joc	Expunere	Explicații prin aplicația Zoom
4. Elemente de regulament: punctajul și regulile în jocul de simplu	Expunere	Explicații prin aplicația Zoom
5. Elemente de regulament: punctajul și regulile în jocul de dublu	Expunere	Explicații prin aplicația Zoom
6. Dezvoltarea calităţilor motrice de bază	Expunere	Explicații prin aplicația Zoom
7. Îndemânarea în manevrarea rachetei	Expunere	Explicații prin aplicația Zoom
8. Îndemânarea în manevrarea rachetei	Expunere	Explicații prin aplicația Zoom
9. Rezistenţa la efort	Expunere	Explicații prin aplicația Zoom
10. Jocul simplu de badminton	Expunere	Explicații prin aplicația Zoom
11. Jocul simplu de badminton	Expunere	Explicații prin aplicația Zoom
12. Jocul dublu de badminton	Expunere	Explicații prin aplicația Zoom
13. Jocul dublu de badminton	Expunere	Explicații prin aplicația Zoom
14. Evaluare	Examinare	Colocviul se desfășoara pe platforma Zoom.

Bibliografie

1. Lupu, Elena. (2007) *Metodica predarii Educatiei Fizice si Sportului*. Editura Institutul European.
2. Phillips, Bill D. Orso, Michael. (2008). Body for life. 12 saptamani de exercitii fizice si dieta pentru un corp de invidiat. Editura All.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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

Conţinutrul cursului a fost elaborat pe baza unor materiale didactice din mediul academic intern şi internaţional. El ţine seama de exigenţele angajatorilor şi de standardele profesionale pe care absolvenţii trebuie să le atingă pentru a se integra pe piaţa muncii. Pentru o mai bună adaptare la cerinţele pieţei nuncii la conţinutul disciplinei, au avut loc întâlniri cu reprezentanţi ai mediului de afaceri ţi cu angajatori potenţiali.

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**

18.09.2026 **.....** **.....**

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

23.09.2026 **conf. dr. habil Luiza Caraiavan**