

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu I / Semestrul I

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Informatică și Inginerie
1.3. Departamentul	Cadastru, Inginerie Civilă și Ingineria Mediului
1.4. Domeniul de studii	Ingineria Mediului
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO*	214305 – Inginer tehnolog în protecția mediului; 214306 – Inginer pentru controlul poluării mediului; 214307 – Inginer în gestiunea integrată a deșeurilor municipale/industriale. ESCO: 2143 – Ingineri în domeniul protecției mediului

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport 1			2.2. Cod disciplină	M 107
2.3. Titularul activității de curs	-				
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Muntean Raul Ioan				
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C
				2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	2	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	-	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					-
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					-
d. Tutoriat					-
e. Examinări					-
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					-

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	22
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	28
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	50
3.10 Numărul de credite**	2

* 1 credit = 25 ore

**Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul.
4.2. de competențe	Nu este cazul.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Studentii vor fi considerați prezenți și acceptați la orele de educație fizică doar dacă au echipament sportiv adecvat, diferit de cel de strada. De asemenea nu se tolerează studenților la ore și accesul acestora la lucrările practice după începerea cursurilor.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării specifice programului de studii –	-
Competențe/rezultate ale învățării specifice domeniului și ramurii de știință – prevăzute în standardele ARACIS în vigoare	-
Competențe transversale	R21/CT3. Gestionează evoluția personală - își asumă și își promovează propriile aptitudini și competențe pentru a avansa în viața profesională și privată.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea calităților motrice. Conștientizarea de către studenți a importanței practicării exercițiilor fizice și a sportului pentru o bună dispoziție și stare de spirit pozitivă în vederea bunei desfășurări a tuturor activităților zilnice.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea relației dintre frecvența cardiacă și adaptarea la efort. Asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională a echilibrului psihomotoric de bună dispoziție prin mișcare.

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Nu este cazul.	-	-
Bibliografie -		
8.2. Seminar-laborator		
1. Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii membrelor inferioare – 8 ore 2. Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii membrelor superioare – 8 ore 3. Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii abdominale – 4 ore 4. Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii pieptului și spatelui – 8 ore	Exerciții specifice practicate pe aparatură specifică în sala de sport.	-
Bibliografie -		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Îmbunătățirea gestionării stresului și promovarea bunăstării: Specialiștii în ingineria mediului se confruntă frecvent cu situații complexe, care implică responsabilitate ridicată și luarea deciziilor în contexte de risc ecologic, social sau economic. Educația fizică și activitatea motrică contribuie la menținerea echilibrului psihic și emoțional, la reducerea stresului profesional și la creșterea capacității de concentrare și reziliență — factori esențiali pentru o performanță sustenabilă și o implicare activă în protejarea mediului. Dezvoltarea abilităților de colaborare și comunicare empatică: Ingineria mediului presupune cooperarea cu experți din domenii variate — biologi, chimiști, urbanisti, autorități publice și comunități locale — în vederea implementării soluțiilor durabile. Activitățile sportive și exercițiile de grup stimulează spiritul de echipă, comunicarea clară și empatia, competențe recunoscute de angajatori și esențiale pentru succesul proiectelor interdisciplinare din domeniul protecției mediului. Dezvoltarea autodisciplinei, responsabilității și perseverenței: Participarea constantă la activități fizice formează atitudini de autocontrol, responsabilitate și perseverență, calități

fundamentale pentru profesioniștii din ingineria mediului. Domeniul solicită rigoare în aplicarea normelor de siguranță și de protecție a mediului, angajament etic și determinare în atingerea obiectivelor de sustenabilitate — aspecte valorizate de comunitatea științifică și de organizațiile profesionale de profil.

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	<i>Evaluare finală</i>	<i>Verificare practică</i>	100%
10.6 Standard minim de performanță: a) Prezența: • la seminarul este obligatorie și pentru a putea fi evaluat pentru a primi calificativul de Admis/Respins, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezențe în cazul în care nu lucrează și 5 prezențe în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). b) Nota finală: • este compusă din 100% examenul practic c) Examenul: • examenul practic este compus din exerciții de educație fizică, pe care studentul trebuie să le execute pentru a fi promovat.			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Anexă la Fișa disciplinei (facultativă)

ANEXĂ LA FIȘA DISCIPLINEI

b. Evaluare – mărire de notă

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	<i>Evaluare finală</i>	<i>Verificare practică</i>	100 %
10.6 Standard minim de performanță			
a) Prezența: • la seminarul este obligatorie și pentru a putea fi evaluat pentru a primi calificativul de Admis/Respins, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezențe în cazul în care nu lucrează și 5 prezențe în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). b) Nota finală: • este compusă din 100% examenul practic c) Examenul: • examenul practic este compus din exerciții de educație fizică, pe care studentul trebuie să le execute pentru a fi promovat.			
Data completării	Semnătura titularului de curs		Semnătura titularului de seminar

c. Evaluare – restanță

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	<i>Evaluare finală</i>	<i>Verificare practică</i>	100 %
10.6 Standard minim de performanță			
a) Prezența: • la seminarul este obligatorie și pentru a putea fi evaluat pentru a primi calificativul de Admis/Respins, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezențe în cazul în care nu lucrează și 5 prezențe în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). b) Nota finală: • este compusă din 100% examenul practic c) Examenul: • examenul practic este compus din exerciții de educație fizică, pe care studentul trebuie să le execute pentru a fi promovat.			
Data completării	Semnătura titularului de curs		Semnătura titularului de seminar