

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu II / 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	Inginerie Urbană și Dezvoltare Regională
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO*	214209 – Consilier inginer construcții; 214211 – Inspector de specialitate inginer construcții; 214213 – Conducător de lucrări civile; ESCO: 2142 – Inginer constructor

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport 3			2.2. Cod disciplină	IC2106
2.3. Titularul activității de curs	-				
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Muntean Raul Ioan				
2.5. Anul de studiu	II	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	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
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)	11
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	14
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	25
3.10 Numărul de credite**	1

* 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	<i>R13. CT1. Se adapteaza la cerinte fizice - demonstreaza capacitate de a rezista la un nivel ridicat de stres fizic la locul de munca sau în cadrul activitatilor sportive. Acestea includ: îngenunchierea, statul în picioare sau alergarea pentru o perioada lunga de timp sau lucrul în conditii meteorologice dificile, cum ar fi caldura puternica, frigul si ploaia.</i>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<i>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.</i>
7.2 Obiectivele specifice	<i>Cunoașterea relației dintre frecvența cardiacă și adaptarea la efort. Asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională a echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mișcare.</i>

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<i>Nu este cazul.</i>	-	-
Bibliografie -		
8.2. Seminar-laborator		
1. <i>Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii membrelor inferioare – 4 ore</i> 2. <i>Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii membrelor superioare – 4 ore</i> 3. <i>Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii abdominale – 2 ore</i> 4. <i>Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii pieptului și spatelui – 4 ore</i>	<i>Exerciții specifice practicate pe aparatură specifică în sala de sport.</i>	-
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 inginerie urbană și dezvoltare regională se confruntă cu provocări complexe, ce implică planificarea și implementarea unor proiecte cu impact major asupra comunităților și mediului construit. Activitatea profesională presupune adesea termene stricte, responsabilitate crescută și coordonarea mai multor factori de interes. Educația fizică și activitatea motrică contribuie la reducerea stresului, la echilibrarea emoțională și la menținerea unei stări optime de sănătate, esențiale pentru luarea deciziilor eficiente și sustenabile. Dezvoltarea abilităților de colaborare și comunicare empatică: Domeniul ingineriei urbane implică lucrul în echipe interdisciplinare, formate din arhitecți, economiști, sociologi, specialiști în mediu și factori decizionali din administrația publică. Activitățile sportive și exercițiile de grup dezvoltă spiritul de echipă, cooperarea și capacitatea de comunicare empatică, competențe-cheie pentru gestionarea proiectelor urbane și regionale.
--

Aceste calități sunt apreciate de angajatori și valorizate de comunitatea profesională pentru rolul lor în consolidarea colaborărilor eficiente și etice.

Dezvoltarea autodisciplinii, responsabilității și perseverenței:

Participarea consecventă la activități fizice cultivă autodisciplina, responsabilitatea și perseverența — trăsături fundamentale pentru inginerii urbani, implicați în planificarea, monitorizarea și evaluarea proiectelor de dezvoltare. Domeniul cere o abordare riguroasă, o etică profesională solidă și angajament față de principiile sustenabilității și ale dezvoltării comunitare, competențe constant promovate și recunoscute de asociațiile profesionale și angajatorii din domeniu.

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 seminarii este obligatorie și pentru a putea fi evaluat pentru a primi calificativul de Admis/Respins, studentul trebuie să aiba 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 seminarii este obligatorie și pentru a putea fi evaluat pentru a primi calificativul de Admis/Respins, studentul trebuie să aiba 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 seminarii este obligatorie și pentru a putea fi evaluat pentru a primi calificativul de Admis/Respins, studentul trebuie să aiba 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