

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	Măsurători Terestre și Cadastru
1.5. Ciclu de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO*	216502 – Inginer geodez; 216504 – Inginer topograf; 216507 – Consilier cadastru; ESCO: 2165 – Cartografi și topografi

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Educație fizică și sport 3			2.2. Cod disciplină		IG2108				
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	R12/CT1. Se adaptează la cerințe fizice - demonstrează capacitate de a rezista la un nivel ridicat de stres fizic la locul de muncă sau în cadrul activităților sportive. Acestea includ: înclinarea, statul în picioare sau alergarea pentru o perioadă lungă de timp sau lucrul în condiții meteorologice dificile, cum ar fi căldura puternică, frigul și ploaia.

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 unei 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 – 4 ore 2. Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii membrelor superioare – 4 ore 3. Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii abdominale – 2 ore 4. Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii pieptului și spatelui – 4 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 măsurători terestre și cadastru lucrează adesea în condiții solicitante, atât pe teren, cât și în activitățile de birou, care necesită atenție concentrată, acuratețe și răbdare. Educația fizică și activitatea motrică sprijină menținerea unei bune condiții fizice, reducerea stresului generat de sarcinile tehnice și îmbunătățirea echilibrului psihic, contribuind astfel la creșterea eficienței și la prevenirea erorilor profesionale. Dezvoltarea abilităților de colaborare și comunicare empatică: Activitatea din domeniul măsurătorilor terestre și cadastrului implică lucrul în echipe multidisciplinare — alături de topografi, ingineri constructori, arhitecți, juriști și reprezentanți ai administrației publice. Exercițiile de grup și activitățile sportive contribuie la dezvoltarea spiritului de echipă, a cooperării și a unei comunicări eficiente, competențe esențiale pentru desfășurarea armonioasă a proiectelor și apreciate de angajatorii din domeniu.

Dezvoltarea autodisciplinii, responsabilității și perseverenței:

Practica regulată a activităților fizice cultivă perseverența, autocontrolul și responsabilitatea personală — trăsături indispensabile în domeniul măsurătorilor și cadastrului, unde precizia, respectarea normelor tehnice și etice sunt esențiale. Profesioniștii din acest domeniu trebuie să manifeste seriozitate, rigurozitate și atenție la detalii, calități susținute prin autodisciplină și echilibru personal, apreciate de comunitatea profesională și de instituțiile 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 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