

USV TIMISOARA
Facultatea de Agricultură

Aprobat,
Decan
Data.....

FIȘA DISCIPLINEI
anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea de Științele Vieții „Regele Mihai I” din Timisoara
1.2 Facultatea	De Agricultură
1.3 Departamentul	Tehnologii agricole
1.4 Domeniul de studii	Agronomie
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Specializarea	Agricultură, Protecția plantelor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf.dr. Merghes Petru						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	A/R	2.7 Regimul disciplinei	Fa
2.3 Codul disciplinei	A.21.DFA.3; PP.21.DFA.3						

*Conform planului de învățământ

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	*	3.3 seminar/laborator/proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	*	3.6 seminar/laborator/proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studii după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					32
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite	4				

*Conform planului de învățământ

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	ECHIPAMENT SPORTIV

6. Competențe specifice	
Competențe profesionale	<p>Explică procesele de creștere și dezvoltare și interpretează implicațiile lor asupra motricității și performanței fizice.</p> <p>Identifică și analizează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică, psihică) și corelează caracteristicile individuale cu cerințele efortului.</p> <p>Planifică și programează structuri de exerciții pentru dezvoltare fizică generală și pentru dezvoltarea calităților motrice (forță, viteză, rezistență, îndemânare, flexibilitate).</p> <p>Aplică și perfecționează elemente și procedee tehnico-tactice din jocurile sportive (fotbal, volei, tenis de câmp, baschet) în situații de joc.</p> <p>Testează, evaluează și raportează nivelul calităților motrice și progresul, utilizând probe și norme specifice.</p> <p>Rezolvă situații motrice și adoptă decizii operative în condiții de joc, respectând regulamentul.</p>
Competențe transversale	<p>Colaborează eficient în echipă, comunică adecvat și respectă diversitatea și multiculturalitatea în activități sportive.</p> <p>Manifestă autonomie și își asumă responsabilitatea în gestionarea efortului (încălzire, dozare, refacere), prevenind accidentările.</p> <p>Autoevaluează nivelul propriu, selectează metode de îmbunătățire și planifică dezvoltarea personală și profesională prin activitate fizică regulată.</p> <p>Argumentează alegeri tehnice/strategice și aplică principiile eticii sportive (fair-play, respect, disciplină).</p>

7. Rezultatele învățării

Cunostințe	<ul style="list-style-type: none"> - Definește concepte privind creșterea/dezvoltarea și descrie corelațiile dintre tipologia constituțională și solicitările activităților motrice. - Explică rolul calităților motrice în performanță și sănătate și interpretează cerințele principale ale jocurilor sportive studiate. - Precizează regulile de bază și explică aplicarea lor în contexte de joc și apropiate de joc.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none"> - Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică, psihică) pe baza observației și a probelor practice. - Aplică și integrează exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru perfecționarea tehnico-tactică. - Utilizează terminologia de specialitate și comunică eficient în timpul activităților (organizare, indicații, feedback). - Testează, măsoară și raportează rezultate la probe de control (forță, rezistență, mobilitate etc.).
Responsabilitate si autonomie	<ul style="list-style-type: none"> - Selectează și adaptează metodele și mijloacele de lucru în funcție de posibilitățile fizice și motrice individuale și de grup.

	<ul style="list-style-type: none"> - Creează (elaborează) programe/planuri individualizate de antrenament recreativ-formativ, în funcție de obiective și resurse. - Adoptă decizii independente privind ritmul de învățare și monitorizează progresul personal. - Respectă normele de siguranță și argumentează aplicarea regulamentelor și a eticii sportive în activitățile practice.
--	--

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

8.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>Informarea și conștientizarea studenților despre rolul și locul Educație Fizice și si Sportului in invatamantul superior.</p> <p>Educarea studentilor pentru miscare, dobandirea de cunostinte despre modul in care se practica exercitiul fizic.</p> <p>Dezvoltarea fizică armonioasă,menținerea și îmbunătățire stării de sănătate a studenților, prevenirea, depistarea și corectarea eventualele deficiențe de dezvoltare fizică.</p> <p>Combaterea sedentarismului, unul din factorii care cauzeaza obezitatea si bolile cardiovasculare.</p> <p>Consolidarea deprinderii de a practica exercitiul fizic in mod constant si regulat si deprinderea unui stil de viata activ si sanatos.</p>
8.2 Obiectivele specifice	<p>Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază și specifice unor ramuri sportive,(volei, baschet, fotbal, tenis de camp)</p> <p>Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice(viteză, forță, îndemânare, flexibilitate) și psihice (târie de caracter, spirit de echipă, altruism, mentalitate de învingător, fair-play).</p> <p>Deprinderea unor elemente și procedee tehnico-tactice din jocurile sportive pentru satisfacerea nevoilor de mișcare în mod plăcut și recreativ</p>

9. Conținuturi

9.1. Curs	Număr ore	Observații
Tema		
Bibliografie		
9.2. Seminar/laborator	Număr ore	Observații
Tema		
Tema 1. Exerciții de influentare selectiva a apartului locomotor si dezvoltare fizica generala.	2	Activitate frontală, pe grupe
2.Exercitii si structuri de exercitii pentru dezvoltarea calitatilor motrice (forta ,viteza, rezistenta)	2	Activitate frontală, pe grupe
3.Exercitii si structuri de exercitii pentru dezvoltarea calitatilor motrice combinate (indemanare, flexibilitate)	2	Activitate frontală, pe grupe
4.Exerciții și structuri de exerciții pentru perfectionarea elementelor și procedeele tehnico-tactice din jocurile sportive -Fotbal, mișcarea în teren, pasarea mingii cu , latul, cu interiorul și exteriorul piciorului, oprirea mingii cu piciorul, pieptul, preluarea și conducerea mingii, lovirea cu capul, șutul la poartă din alergare, marcajul, demarcajul, contraatacul, apărare în zonă,noțiuni de atac și apărare	4	Activitate frontală, pe grupe
5.Exerciții și structuri de exerciții pentru perfectionarea elementelor și procedeele tehnico-tactice din jocurile sportive -Volei, așezarea în teren, preluarea și pasarea mingii cu două mâini de sus și de jos, lovitura de atac, blocajul individual, serviciul, sistemul de joc 5-1, 4-2.	4	Activitate frontală, pe grupe
6.Exerciții și structuri de exerciții pentru perfectionarea elementelor și procedeele tehnico-tactice din <u>Tenisul de camp</u> . Pozitia de asteptare, prizele rachetei,deplasarea in teren, lovitura de dreapta, lovitura de stanga, voleul, smeciul, serviciul.Tactica jocului de dublu.	4	Activitate frontală, pe grupe

7.Exerciții și structuri de exerciții pentru perfecționarea elementelor și procedeele tehnico-tactice din jocurile sportive, -Baschet, mișcarea în teren, ținerea mingii, prinderea și pasarea mingii, oprirea, pivotul, driblingul, aruncarea la coș de pe loc, din dribling și din alergare, marcajul , demarcajul și apărarea; om la om;	4	Activitate frontală, pe grupe
8.Cunoștințe de regulament și aplicarea lor în condiții de joc și apropiate de joc	2	Activitate frontală, pe grupe
9. .Cerințe, norme și probe de control.	4	Activitate frontală, pe grupe
Bibliografie - Morun P.;Curs practic de educație fizică și sport. Lito. 1996 - Ionescu I.V. Fotbal, Ed. Helicon, 1995 - Preda O.;Volei la studenți; Ed.Mirton1995 - Merghes P,Țeghiu A.; Gimnastica medicală pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice;Ed Mirton 2006 - Gaiță D.Merghes P.; Primul pas – Principii practice ale antrenamentului fizic în bolile cardiovasculare;Ed Mirton 2002 - Teghiu A., Merghes P „Deficiențele Fizice-ghid practic” Ed.Eurostampa Timisoara 2009 - Gradinaru S, Merghes P “Volei tehnica-tactica” Ed Eurobit Timisoara 2010 - P Merghes, S Gradinaru “ Volei la inceput de drum” Ed Mirton Timisoara 2014 - N. Varan “Un secol de fotbal la Oravita”, Ed. Marineasa, Timisoara 2004 - P.Merghes, N.Varan, “Lectia de Educatie Fizica in Invatamantul Superior”-Jocuri Sportive Imprimeria Mirton, 2014 - P.E. Merghes, Stilul de viata al tinerilor in era digitala, Editura Universității de Vest din Timișoara, 2025 - N.I. Varan, P.E. Merghes, Programe de antrenament fizic pentru studenți,: Editura Universității de Vest din Timișoara, 2025		
Metode de predare/învățare: <i>Explicația, Demonstrația, Observația, Simularea, Exercițiul.</i>		

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

În vederea schițării conținuturilor, alegerii metodelor de predare/învățare titularii disciplinei au organizat o întâlnire cu: membrii specializați în domeniul Educație Fizice și Sportului, precum și cu alte cadre didactice din domeniu, titulare în alte instituții de învățământ superior.

- Întâlnirea a vizat identificarea nevoilor și așteptările studenților și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior.
- Conținuturile abordate acoperă teme fundamentale ale disciplinei ce asigură familiarizarea studenților cu problematica specifică disciplinei .
- Curriculumul disciplinei este alcătuit astfel încât să faciliteze studenților posibilitatea de a practica exercitiul fizic sub forma de gimnastica și jocuri sportive.
- Conținuturile disciplinei au fost selectate ca urmare a colaborării cadrelor didactice cu alte cadre didactice din universități din țara și/sau străinătate

11. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
11.1. Curs			
11.2. Seminar/laborator /clinici	Testarea deprinderilor motrice specifice jocurilor sportive (volei, tenis de camp, baschet, fotbal)	Joc bilateral. Competitii sportive inter facultati.	40%
	Testarea calitatilor motrice de baza (viteza, forta rezistenta, mobilitate)	Abdomene -30sec nr maxim repetari Flotari- 30 sec. nr maxim repetari	50%

	Probe de control Participarea la competiții sportive	Extensia trunchiului -30 sec nr maxim repetari. Mobilitate generala	10%							
11.3. Proiecte/referate										
11.4. Criterii de acceptare la evaluarea finală	<p>a) fiecare participant la lectie este cotate cu 4 puncte. b) probele specifice disciplinei sportive alese de cadrul didactic de la 1 – 10 puncte. c) fiecare participant la o competitie sportiva universitara in calitate de spectator sau practicant este cotate cu 3 puncte. d) puncte din probe de control conform tabelului. Prezenta la lucrarile practice . Testarea deprinderilor motrice specifice jocurilor sportive.</p>									
11.5 Standard minim de performanță										
10.7 Standard minim de performanță										
Tabel 1										
Fete										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Abdomen nr.de rep.	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-
Spate nr.de rep.	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-
Flotari nr.de rep.	1	2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-
Mobilitate (cm)	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-
Tabel 2										
Baieti										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Abdomen nr.de rep.	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-
Spate nr.de rep.	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-
Flotari nr.de rep.	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-
Mobilitate (cm)	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-
Tabel 3										
	Nota	Punctaj								
	10	150								
	9	140								
	8	130								
	7	120								
	6	110								
	5	100								

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

.....

.....

.....

Data avizării

.....

Semnătura director departament

.....