

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „TIBISCUS” din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Calculatoare și Informatică Aplicată
1.3. Departamentul	Informatică
1.4. Domeniul de studii	Informatică
1.5. Ciclu de studii	Licență
1.6. Programul de studii/Calificarea	Informatică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ II LIN127						
2.2. Titularul activităților de curs	-						
2.3. Titularul activităților de seminar/ activ.practice	Lect.univ.dr. Iosif TÖRÖK						
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conținut=DC Obligativitate=DO

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	din care 3.2. curs	-	3.3. activ.practice	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care 3.5. curs	-	3.6. activ.practice	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					
3.7. Total ore studiu individual	11				
3.8. Total ore pe semestru	25				
3.9. Numărul de credite	1				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Educație fizică 1
4.2. de competențe	Capacitatea de a realiza exerciții fizice de bază și de a participa la activități sportive organizate. Cunoștințe elementare privind regulile și tehnicile de bază ale unor discipline sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	-
5.2. de desfășurare a activ. practice	Participarea activă la activitățile sportive organizate. Respectarea regulamentului de desfășurare a activităților sportive și a principiilor de fair-play. Utilizarea echipamentului sportiv corespunzător activităților desfășurate: teren, fileu, rachete, fluturași.

6. Obiectivele disciplinei – rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Cunoașterea regulilor de bază și a tehnicilor specifice unor discipline sportive. Înțelegerea importanței activității fizice pentru menținerea sănătății și a echilibrului fizic și psihic. Înțelegerea regulilor de siguranță și a principiilor de fair-play în activitățile sportive.
Abilități	Executarea corectă a unor exerciții fizice și a tehnicilor de bază specifice unor discipline sportive. Dezvoltarea capacităților motrice prin participarea la activități sportive organizate. Aplicarea regulilor jocurilor sportive în activități practice. Participarea activă la activități fizice individuale și de echipă.
Responsabilitate și autonomie	Manifestarea unei atitudini responsabile față de menținerea propriei stări de sănătate prin activitate fizică. Respectarea regulilor de desfășurare a activităților sportive și a principiilor de fair-play. Capacitatea de a participa activ și responsabil la activitățile sportive individuale și de echipă.

7. Conținuturi

7.1. Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-

7.2. Activ. practice	Metode de predare/ învățare	Observații
1. Noțiuni de regulament ale tenisului de masă: materiale și instalații	Expunere, demonstrație, exerciții practice	Activitate în are liber, Activ. practică
2. Principalele reguli ale jocului de simplu și dublu	Expunere, demonstrație, exerciții practice	Activitate în are liber, Activ. practică
3. Priza paletelor de tenis	Expunere, demonstrație, exerciții practice	Activitate în are liber, Activ. practică
4. Poziția de baza	Expunere, demonstrație, exerciții practice	Activitate în are liber, Activ. practică
5. Deplasările în teren	Expunere, demonstrație, exerciții practice	Activitate în are liber, Activ. practică
6. Lovitura de forhand: dreapta, taiata	Expunere, demonstrație, exerciții practice	Activitate în are liber, Activ. practică
7. Lovitura de forhand: liftata, cu efect lateral	Expunere, demonstrație, exerciții practice	Activitate în are liber, Activ. practică
8. Lovitura de rever	Expunere, demonstrație, exerciții practice	Activitate în are liber, Activ. practică
9. Serviciul	Expunere, demonstrație, exerciții practice	Activitate în are liber, Activ. practică
10. Lovitura de atac: forhand, rever	Expunere, demonstrație, exerciții practice	Activitate în are liber, Activ. practică
11. Lovitura de apărare: forhand, rever	Expunere, demonstrație, exerciții practice	Activitate în are liber, Activ. practică
12. Topspinul de forhand	Expunere, demonstrație, exerciții practice	Activitate în are liber, Activ. practică
13. Topspinul de rever	Expunere, demonstrație, exerciții practice	Activitate în are liber, Activ. practică
14. Colocviu	Examinare	Evaluare finală

Bibliografie:

1. Török Iosif. (2012). Mixul de marketing pentru activitățile <turism de agrement sportiv>. Simpozion Științific "Dezvoltare Rurala Durabila". Facultatea de Management Agricol Timisoar, 25 Mai 2012. Volumul de Lucrări Științifice al Simpozionului. Seria I. vol. XIV, secțiunea 2. pag. 631-636.
2. Török Iosif. (2012). Studiu privind gradul de acceptabilitate a produsului turism de agrement sportiv în stațiunea Băile Herculane. Simpozion Științific "Dezvoltare Rurala Durabila". Facultatea de Management Agricol Timisoara, 25 Mai. Volumul de Lucrări Științifice al Simpozionului. Seria I, vol. XIV, secțiunea 2. pag. 623-630.
3. Török Iosif. Tion Monica. (2012). Aspecte privind particularitățile produsului turistic. Romanian Economic and Business Review. Departamentul de Cercetare Științifică al Universității Româno-Americane. Vol.7(4).pag.121-129.
4. Török Iosif. (2010). Îmbunătățirea tehnicii lovirii mingii cu piciorul, prin crearea unui model metodic specific vârstei de 10-12 ani. Buletinul Științific al Universității "Politehnica" din Timișoara. Seria Educație Fizică și Sport. Tom 8, Fascicola 1 – 2. Editura Politehnica.
5. Török Iosif. (2010). Studii experimentale asupra mijloacelor care pot perfecționa procedeul tehnic de lovire a mingii cu latul în antrenamentul copiilor de 12-14 ani. Buletinul Științific al Universității "Politehnica" din Timișoara. Seria Educație Fizică și Sport. Tom 8. Fascicola. Editura Politehnica.
6. Cârstea, Gheorghe. (2000). Teoria și metodică educație fizică și sportului. AN-DA. București.
7. Chirazi, M. (2014). Elemente de cercetare aplicată în activitățile motrice. Iasi. Editura Universității "Al. I. Cuza".
8. Galea, I. Ardelean, V. Istvan, G. (2010). Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport: sinteze și aplicații. Arad. Editura Universității „Aurel Vlaicu”.
9. Gallagher, Rosemarie. Fountain, Sally. Gee, Linda. (2005) Educație fizică. Editura All.
10. Lupu, Elena. (2007) Metodică predării Educației Fizice și Sportului. Editura Institutul European.
11. Phillips, Bill D. Orso, Michael. (2008). Body for life. 12 săptămâni de exerciții fizice și dietă pentru un corp de învidiat. Editura All.

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

Conținuturile disciplinei **Educație fizică II** sunt corelate cu recomandările comunității academice și ale specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului, având ca obiectiv dezvoltarea armonioasă a organismului, îmbunătățirea condiției fizice și formarea unui stil de viață activ și sănătos.

Conținutul cursului a fost elaborat pe baza unor materiale didactice din mediul academic intern și internațional. El ține seama de exigențele angajatorilor și de standardele profesionale pe care absolvenții trebuie să le atingă pentru a se integra pe piața muncii. Pentru o mai bună adaptare la cerințele pieței muncii la conținutul disciplinei, au avut loc întâlniri cu reprezentanți ai mediului de afaceri și cu angajatori potențiali.

9. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
9.1. Curs	-	-	-
9.2. Activ. practice	Participarea la activitățile practice; realizarea și prezentarea unui referat pe o temă din domeniul educației fizice; implicarea în activitățile desfășurate	Examinare	100%
9.3. Standard minim de performanță			
Prezența la minim două activități practice/seminare. Cunoașterea și aplicarea tehnicilor și procedeele de bază specifice exercițiilor fizice studiate. Realizarea și prezentarea unui referat pe o temă din domeniul educației fizice. Promovarea disciplinei presupune îndeplinirea cerințelor minime și participarea activă la activitățile practice.			

Data completării*17.02.2026***Titular de disciplină***Lect.univ.dr. Iosif TÖRÖK***Data avizării în departament***20.02.2026***Director de departament***Conf.univ.dr. Victoria IORDAN*