

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. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/Calificarea	Informatică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ IV – LIN226						
2.2. Titularul activității de curs	-						
2.3. Titularul activității de seminar	Lect.univ.dr. Iosif TÖRÖK						
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conținut=DC Obligatorietate=DO

3. Timpul total estimat

3.1. Numărul de ore pe săptămână	1	din care 3.2. curs	-	3.3. activități practice	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care 3.5. curs	-	3.6. activități practice	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					3
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
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	Parcursarea disciplinelor Educație fizică I, II și III sau echivalentul acestora în cadrul programului de studii.
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 activităților 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. Activități practice	Metode de predare/învățare	Observații
1. Exerciții fizice pentru torticolis	Expunere, demonstrație, exerciții practice	- Activitate în are liber
2. Exerciții fizice pentru cifoza dorsala	Expunere, demonstrație, exerciții practice	- Activitate în are liber
3. Exerciții fizice pentru cifoza lombară	Expunere, demonstrație, exerciții practice	- Activitate în are liber
4. Exerciții fizice pentru spate rotund	Expunere, demonstrație, exerciții practice	- Activitate în are liber
5. Exerciții fizice pentru spate plat	Expunere, demonstrație, exerciții practice	- Activitate în are liber
6. Exerciții fizice pentru lordoza	Expunere, demonstrație, exerciții practice	- Activitate în are liber
7. Exerciții fizice pentru.scolioza in "C"	Expunere, demonstrație, exerciții practice	- Activitate în are liber
8. Exerciții fizice pentru scolioza in "S"	Expunere, demonstrație, exerciții practice	- Activitate în are liber
9. Exerciții fizice pentru cifolordoza	Expunere, demonstrație, exerciții practice	- Activitate în are liber
10. Exerciții fizice pentru cifoscolioza	Expunere, demonstrație, exerciții practice	- Activitate în are liber
11. Exerciții fizice pentru torace plat	Expunere, demonstrație, exerciții practice	- Activitate în are liber
12. Exerciții fizice pentru genunchi in varum	Expunere, demonstrație, exerciții practice	- Activitate în are liber
13. Exerciții fizice pentru genunchi in valgum	Expunere, demonstrație, exerciții practice	- Activitate în are liber
14. Colocviu	Examinare	Evaluare finală

Bibliografie

1. Lupu, Elena. (2007) *Metodica predării Educației Fizice și Sportului*. Editura Institutul European.
2. Phillips, Bill D. Orso, Michael. (2008). *Body for life. 12 săptămâni de exerciții fizice și dieta pentru un corp de invidiat*. Editura All.
3. 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.
4. 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.
5. Török Iosif. (2012). Mixul de marketing pentru activitățile <turism de agrement sportiv>. Simpozion Științific "Dezvoltare Rurală Durabilă". Facultatea de Management Agricol Timisoara, 25 Mai 2012. Volumul de Lucrări Științifice al Simpozionului. Seria I. vol. XIV, secțiunea 2. pag. 631-636.
6. Török Iosif. (2012). Studiu privind gradul de acceptabilitate a produsului turism de agrement sportiv în stațiunea Băile Herculane. Simpozion Științific "Dezvoltare Rurală Durabilă". Facultatea de Management Agricol Timisoara, 25 Mai. Volumul de Lucrări Științifice al Simpozionului. Seria I, vol. XIV, secțiunea 2. pag. 623-630.
7. 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

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

Conținuturile disciplinei **Educație fizică IV** sunt corelate cu recomandările comunității academice și ale specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului, având ca obiectiv dezvoltarea capacităților motrice, menținerea stării de sănătate și formarea unui stil de viață activ și echilibrat.

Activitățile propuse în cadrul disciplinei urmăresc dezvoltarea armonioasă a organismului, corectarea și prevenirea unor deficiențe posturale (cifoza, lordoza, scolioza etc.), precum și îmbunătățirea condiției fizice generale a studenților. Aceste obiective sunt în concordanță cu recomandările organizațiilor profesionale din domeniul educației fizice și al sănătății privind importanța activității fizice regulate în prevenirea afecțiunilor determinate de sedentarism.

Prin activitățile practice desfășurate, studenții își dezvoltă abilități de autocontrol, disciplină, colaborare și respectarea regulilor de fair-play, competențe utile atât în mediul profesional, cât și în viața socială. Conținuturile disciplinei sunt adaptate periodic în funcție de evoluția practicilor din domeniul educației fizice și de nevoile studenților.

9. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
9.1. Curs	-	-	-
9.2. Laborator	Participarea la activitățile practice; realizarea și prezentarea unui referat pe o temă din domeniul educației fizice; implicarea în activitățile desfășurate	Examinare-colocviu	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*