



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București
1.2 Facultatea	Științe Aplicate
1.3 Departamentul	
1.4 Domeniul de studii universitare	Științe ingineresti aplicate
1.5 Programul de studii universitare	Matematică și informatică aplicată în inginerie
1.6 Ciclul de studii universitare	Licență
1.7 Limba de predare	Română
1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor	București

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei/ Course title (ro) (en)	Educație Fizică și Sport 3						
2.2 Titularul/ii activităților de curs							
2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect	conf.dr. Ofelia Popescu						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul/	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7 Statutul disciplinei	OB
2.8 Categoria formativă	DC	2.9 Codul disciplinei					

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	Din care: 3.2 curs		3.3 seminar/laborator/proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	Din care: 3.5 curs/		3.6 seminar/laborator/proiect	
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate Pregătire seminarii/ laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutorat					3
Examinări					4
Alte activități (dacă există):					x
3.7 Total ore studiu individual	11				
3.8 Total ore pe semestru	14				
3.9 Numărul de credite	1				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)



4.1 de curriculum	
4.2 de rezultate ale învățării	

5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (acolo unde este cazul)/

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	• Seminarul se va desfășura în sala de sport din campusul Rectorat

6. Obiectiv general

- Dobândirea unui potențial biologic capabil să asigure o stare de sănătate bună și foarte bună, care să sporească eficiența și calitatea activităților profesionale și sociale viitoare;
- Învățarea, consolidarea, perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice din anumite ramuri sportive;
- Prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare;
- Formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului;
- Formarea obișnuinței de practicare independentă și sistematică a activităților sportive cu scop recreativ și compensator.

7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	• Menținerea și optimizarea stării de sănătate fizică și psihică, necesare pentru susținerea activităților profesionale; • Dobândirea unui set integrat de cunoștințe teoretice și practice (pedagogice, tehnice, igienico-sanitare, medicale, organizatorice etc.), adaptate cerințelor societății actuale și aplicabile în viața de zi cu zi; • Dezvoltarea capacității de colaborare în echipă, răspuns rapid și adecvat la solicitări, precum și a spiritului decizional în situații diverse; • Îmbunătățirea competențelor de comunicare în procese de analiză și rezolvare a problemelor complexe, cu accent pe activități de grup, creativitate și inovare, dar și pe prezentarea și susținerea soluțiilor alese; • Realizarea sarcinilor legate de organizarea și desfășurarea activităților sportive, în mod eficient și eficace; • Dezvoltarea competenței de a participa activ la activități motrice variate, folosind deprinderi și calități motrice fundamentale; • Cultivarea autocontrolului și a capacității de autodepășire.
-------------------	---



Abilități	• Consolidarea unui potențial biologic care să asigure o stare de sănătate optimă, capabilă să susțină activitatea profesională și socială; • Exersarea, aprofundarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice anumitor discipline sportive; • Prevenirea apariției deficiențelor fizice generale și segmentare; • Corectarea și menținerea posturii corporale corecte; • Formarea obiceiului de a practica în mod constant și independent activități sportive cu rol recreativ și compensator.
Responsabilitate și autonomie	• Dezvoltarea principalelor calități motrice: forță, viteză, rezistență și coordonare; • Învățarea și consolidarea elementelor tehnice fundamentale din atletism, gimnastică și jocuri sportive, aplicate în condiții de joc și competiție; • Dobândirea unor noțiuni esențiale din regulamentele disciplinelor sportive precum baschet, volei, fotbal, badminton; • Cultivarea interesului pentru practicarea constantă a exercițiilor fizice, individual sau în colectiv, zilnic ori săptămânal; • Dezvoltarea obiceiului de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentărilor.

- **8. Metode de predare**
- Expunerea;
- Demonstrația;
- Explicația însoțită de demonstrație;
- Evaluativă.

9. Conținuturi

CURS		
Capitolul	Conținutul	Nr. ore
I		
II		
III		
IV		
V		
VI		
	Total:	



Bibliografie:

LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT

Nr. crt.	Conținutul	Nr. ore
1.	Prezentare curs practic Sistem de cerințe și măsuri de protecție și siguranță în activitatea de educație fizică Cunoașterea condițiilor de participare și a regulamentelor competițiilor sportive „Cupa anilor I” și „Politehniada”	2
2.	Verificarea nivelului de pregătire somato-funcțională a organismului Consolidarea deprinderilor de manevrare a mingii prin mijloace tehnice specifice jocurilor sportive (baschet, volei, fotbal) și a deprinderilor de execuție corectă a exercițiilor de gimnastică (aerobică, medicală)	2
3.	Complexe de exerciții pentru dezvoltarea fizică generală – membre superioare, trunchi, membre inferioare Noțiuni de igienă personală	2
4.	Ajustarea parametrilor somatici interesați în optimizarea schemei corporale Învățarea și consolidarea tehnicilor probelor de control	2
5.	Optimizarea calităților motrice de bază: forța, rezistență (1) Noțiuni de igiena alimentației	2
6.	Optimizarea calităților motrice de bază: forța, rezistență (2) Noțiuni de igiena timpului liber	2
7.	Verificarea și aprecierea nivelului de priceperi și deprinderi motrice, prin susținerea probelor de control	22
Total:		14

Bibliografie:

Bompa T., *Teoria si metodica antrenamentului*, Edit. Tana, 2008

Colibaba D. E., *Praxiologie si proiectare curriculara in educatie fizica si sport*, Craiova, Edit. Universitaria, 2007

Drăgulin, Ileana, (2004). *Mișcare pentru sănătate psiho-fizică*, Edit. Printech, București

Epuran M. *Metodologia cercetarii activitatilor corporale. Exerciții fizice, sport, fitness*, Ed. Fest, Bucuresti, 2005

Leonte Nicoleta, (2019). *Învățarea și perfecționarea jocului de baschet - Îndrumar practico-metodic*, Ed. Edit Moroșan, ISBN 978-606-626-133-3

Leonte, N., Popescu, O. (2017). *Prevenirea și corectarea atitudinilor corporale deficitare prin mijloacele jocului de baschet*, Ed. Discobolul, ISBN 978-606-798-014-1

Netolitzchi, Mihaela, (2009), *Educația fizică și sportul în Universitatea Politehnica București*, Edit. Printech, București

Tuor V., *Capacitățile conditionale coordinative si intermediare, componente ale capacității motrice*. Ed. RAI, Bucuresti, 1999

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/proiect	Participarea la 80% din orele practice Promovarea probelor si normelor de control 20%	Evaluare continuă (notarea se face pe parcursul semestrului)	80 puncte – frecventarea orelor de educație fizică și sport 20 puncte – obținerea de rezultate medii la probele și normele de control 100 puncte - Admis
10.6 Condiții de promovare	- Obținerea a minim 50 % din punctajul examenului final. - Participarea la orele de educație fizică și sport; - Promovarea probelor și normelor de control. - Îndeplinirea obligațiilor caracteristice activității de seminar/ laborator/ proiect: predarea referatelor de laborator/ proiectului realizat și susținerea acestora/ acestuia; - Pentru promovarea disciplinei, studentul trebuie sa obțină cel puțin 50% din punctajul total.		

Data completării

Titular de curs

Titular(ii) de aplicații

Conf. univ. dr. Ofelia Popescu

Data avizării în departament

Director de departament

Conf. univ. dr. Iancu Răchită

Data aprobării în Consiliul Facultății

Decan

Alina Claudia PETRESCU-NIȚĂ

22.09.2025