



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 1						
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	1	2.5 Semestrul/	I	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	• Optimizarea sănătății (fizice și psihice) necesară în susținerea activităților profesionale; • Formarea unui sistem de cunostinte teoretice și practice (didactice, tehnice, igienice, medicale, organizatorice, etc.) integrat în cerințele societății moderne și aplicarea acestora în viața cotidiană; • Dezvoltarea capacității de a lucra în echipă, de a răspunde prompt, corect și eficient la solicitări, de a lua decizii rapide și cu prezență de spirit; • Dezvoltarea capacității de comunicare interactivă în procesele de evaluare a problemelor complexe pentru activitățile ce necesită lucrul în echipă/ creativitate - inovare și de a comunica și demonstra soluțiile propuse a fi adoptate de către echipa de lucru; • Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive; • Posibilitatea de a acționa eficient în activități motrice variate folosind deprinderi și calități motrice de bază; • Dezvoltarea capacității de autocontrol, autodepășire.
Abilități	• 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.



Responsabilitate și autonomie	• Îmbunătățirea capacității motrice (forță, viteză, rezistență, capacitate coordinativă); • Însușirea și consolidarea unor elemente și procedee tehnice de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive și aplicarea lor în condiții de concurs sau joc; • Învățarea unor noțiuni de bază din regulamentele unor ramuri sportive (baschet, volei, fotbal, badminton); • Stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiilor fizice în mod individual sau colectiv, zilnic sau săptămânal; • Crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor.
--------------------------------------	--

• **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 condiționale coordinative și 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 și 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 reprezintă 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