



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA București
1.2 Facultatea	Știința și Ingineria Materialelor
1.3 Departamentul	Procesarea materialelor metalice și ingineria mediului
1.4 Domeniul de studii	Ingineria Materialelor
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii	Ingineria Procesării Materialelor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro) (en)	Educație fizică și sport						
2.2 Titularul/ii activităților de curs							
2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect	Conf.dr. CAMELIA BRANEȚ						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Ob
2.8 Tipul disciplinei	DC		2.9 Codul disciplinei	10.C.02.O.007			

3. Timpul total (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
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate					
Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutorat					0
Examinări					4
Alte activități (dacă există):					0
3.7 Total ore studiu individual		47			
3.8 Total ore pe semestru		75			
3.9 Numărul de credite		3			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de rezultate ale învățării	Executarea responsabilă a sarcinilor profesionale, în condiții de autonomie restrânsă și asistență calificată.



	Conștientizarea nevoii de formare continuă; utilizarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare, pentru dezvoltarea personală și profesională.
--	--

5.1 Curs	
5.2 Seminar / Laborator/Proiect	• Teren de sport, sală de sport dotată cu aparatură și materiale specifice activității.

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

6. Obiectiv general

Această disciplină obligatorie în cadrul domeniului **Ingineria Mediului** și propune următoarele:

- Dobândirea unui potențial biologic capabil să asigure o stare de sănătate 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	• Cunoașterea pozițiilor și direcțiilor mișcărilor • Cunoașterea regulilor de baza privind practicarea exercițiilor fizice din punct de vedere igienic, fiziologic, metodic. • Cunoașterea metodologiei folosirii exercițiilor fizice în scopuri preventive și corective • Cunoașterea rolului practicării sistematice a exercițiilor asupra organismului uman • 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. • Prevederi regulamentare specifice ramurilor sportive
Aptitudini	Aptitudini psihomotrice: schema corporală echilibru static și dinamic coordonare generală coordonare segmentară rapiditatea mișcărilor Aptitudini motrice: viteză forță rezistență mobilitate



Responsabilitate și autonomie	• Practicarea independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate (jogging, inot, tenis de masă, badminton, fotbal, gimnastică aerobica etc) • Manifestă colaborare cu ceilalți colegi și cadre didactice în desfășurarea activităților didactice • Selectează surse bibliografice potrivite și le analizează
-------------------------------	---

8. Metode de predare Pornindu-se de analiza caracteristicilor de învățare ale studenților și de la nevoile lor specifice, procesul de predare va explora metode de predare atât verbale (prelegerea, explicația), cât și intuitive (demonstrația, folosirea unor materiale iconografice, observarea execuției altor subiecți), dar mai ales metoda practică- exersarea.

9. Conținuturi

CURS		
Capitolul	Conținutul	Nr. ore
	Total:	
Bibliografie:		

LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT		
Nr. crt.	Conținutul	Nr. ore
1.	Atletism: elemente din școala alergării, săriturii.	2
2.	Gimnastică: exerciții de front și formații	2
3.	Gimnastică aerobică: complexe de exerciții	4
4.	Trasee aplicative combinate cu elemente de alergare, echilibru, escaladare, târâre, cățărare, transport;	6
5.	Jocuri sportive: baschet, fotbal, volei	4
6.	Verificarea și aprecierea nivelului calităților motrice prin susținerea probelor de control	8
		2
	Total:	28
Bibliografie: Bompa T., <i>Teoria si metodica antrenamentului</i> , Edit. Tana, 2008 Colibaba D. E., <i>Praxiologie si proiectare curriculara in educatie fizica si sport</i> , Craiova, Edit.		



Universitaria, 2007

Epuran M. *Metodologiacercetariiactivitatilor corporale. Exercitii fizice, sport, fitness*, Ed. Fest, Bucuresti, 2005

Manno R., *Lesbases de l'entrainementsportif*, Edit. ReuneEPs, Paris, 1996, tradus C:C:P.S, București

Tudor V., *Capacitatileconditionalecoordinative si intermediare, componente ale capacitatii 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	Participarea la 100% din orele practice	Evaluare continuă Activități evaluate și ponderea fiecăreia: Frecventarea orelor de educație fizică și sport – pondere 70% din nota finală Promovarea probelor de control – 20% din nota finală Participare la competitii sportive – 10% din nota finală	70 puncte – frecventarea orelor de educatie fizica si sport 20 puncte – probele și normele de control 10 puncte – participarea la o competiție sportivă 100 puncte reprezintă ADMIS
	Promovarea probelor de control Participare la competitii sportive – 10% din nota finală		
10.6 Condiții de promovare	• Participarea la cel puțin 50% din orele practice, promovarea probelor de control		



**Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București**



Facultatea Știința și Ingineria Materialelor

20.09.2024

conf.dr. Camelia BRANEȚ

Data avizării în
departament
23.09.2024

Director de departament
Prof.dr.ing. Dănuț Vasile COJOCARU

Data aprobării în
Consiliul Facultății
25.09.2024

Decan
Prof.dr.ing. Radu STEFĂNOIU
