



**Universitatea Națională de Știință și
Tehnologie POLITEHNICA București
Facultatea Știința și Ingineria Materialelor**



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București
1.2 Facultatea	Știința și ingineria materialelor
1.3 Departamentul	Știința materialelor metalice, metalurgie fizică
1.4 Domeniul de studii universitare	Științe ingineresti aplicate
1.5 Programul de studii universitare	Inginerie medicală
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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT						
2.2 Titularul/ii activităților de curs	-						
2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect	BRANET CAMELIA PETRONICA						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7 Statutul disciplinei	Ob
2.8 Categoria formativă	DS		2.9 Codul disciplinei	B.L.10.SIA.1. II.Ob.7			

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 Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate Pregătire seminare/ laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutorat					
Examinări					
Alte activități (dacă există):					
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	
-------------------	--



**Universitatea Națională de Știință și
Tehnologie POLITEHNICA București
Facultatea Știința și Ingineria Materialelor**



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	• Teren de sport, sală de sport dotată cu aparatură și materiale specifice activității.

6. Obiectiv general Această disciplină obligatorie în cadrul domeniului Științe Inginerești Aplicate își 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	Această disciplină obligatorie în cadrul domeniului Științe Inginerești Aplicate își 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.
-------------------	---



**Universitatea Națională de Știință și
Tehnologie POLITEHNICA București
Facultatea Știința și Ingineria Materialelor**



Abilități	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, 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

9. Conținuturi

CURS		
Capit olul	Conținutul	Nr. ore
	Total:	

LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT		
N r. cr t.	Conținutul	Nr. ore
1.	Atletism: elemente din școala alergării, săriturii.	5
2.	Gimnastică: exerciții de front și formații	1



**Universitatea Națională de Știință și
Tehnologie POLITEHNICA București
Facultatea Știința și Ingineria Materialelor**



3.	Gimnastică aerobică: complexe de exerciții	6
4.	Trasee aplicative combinate cu elemente de alergare, echilibru, târâre, cățărare, transport;	4
5.	Sporturi și jocuri sportive: baschet, fotbal, volei, badminton, tenis de masă	10
6.	Verificarea și aprecierea nivelului calităților motrice prin susținerea probelor de control	2
Total:		28

Bibliografie:

Bompa T., Teoria și metodica antrenamentului, Edit. Tana, 2008

Colibaba D. E., Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Craiova, Edit. Universitaria, 2007

Epuran M. Metodologia cercetării activităților corporale. Exerciții fizice, sport, fitness, Ed. Fest, București, 2005

Manno R., Les bases de l'entraînement sportif, Edit. Reune EPs, Paris, 1996, tradus C:C:P.S, București

Tudor V., Capacitățile condiționale coordinative și intermediare, componente ale capacității motrice. Ed. RAI, București, 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 100% din orele practice	Evaluare continuă	80 puncte – Frecvență integrală (100%) a orelor de educație fizică și sport
		Frecvențarea orelor de educație fizică și sport – pondere 80% din nota finală	20 puncte – obținerea de rezultate medii la probele și normele de control
		Promovarea probelor de control – 20% din nota finală	100 puncte reprezintă nota 10
10.6 Condiții de promovare			
Participarea la cel puțin 60% din orele practice, promovarea probelor de control			

Data completării

Titular de curs

Titular(ii) de aplicații



**Universitatea Națională de Știință și
Tehnologie POLITEHNICA București
Facultatea Știința și Ingineria Materialelor**



Conf. univ. dr. BRANEȚ
CAMELIA PETRONICA

22.09.2025

Data avizării în
departament

24.09.2025

Director de departament

Vasile Iulian ANTONIAC

Data aprobării în Consiliul
Facultății

24.09.2025

Decan

Radu ȘTEFĂNOIU
