



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	Departamentul Știința Materialelor Metalice Metalurgie Fizică
1.4 Domeniul de studii	Ingineria Materialelor
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii	Știința Materialelor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro) (en)	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS						
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 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 Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate Pregătire seminarii/ laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutorat					-
Examinări					-
Alte activități (dacă există):					47
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	
4.2 de rezultate ale învățării	



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

5.1 Curs	
5.2 Seminar / Laborator/Proiect	• 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.
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, 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

9. Conținuturi

LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT		
Nr. crt.	Conținutul	Nr. ore
1.	Atletism: elemente din școala alergării, săriturii.	4
2.	Gimnastică: exerciții de front și formații	2
3.	Gimnastică aerobică: complexe de exerciții	6
4.	Trasee aplicative combinate cu elemente de alergare, echilibru, escaladare, târâre, cățărare, transport;	4
5.	Sporturi si 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 si metodela antrenamentului*, Edit. Tana, 2008

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

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

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

Tudor V., *Capacitatile conditionale coordinative 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/laborator/proiect	Participarea la 100% din orele practice	Evaluare continuă Activități evaluate și ponderea fiecăreia: Frecventarea orelor de educație fizică și sport – pondere 80% din nota finală Promovarea probelor de control – 20% din nota finală	80 puncte – Frecventare integrală (100%) a orelor de educație fizică și sport 20 puncte – obținerea de rezultate medii la probele și normele de control 100 puncte reprezintă nota 10
10.6 Condiții de promovare			
Participarea la cel puțin 60% din orele practice, promovarea probelor de control			

Data completării
10.09.2024

Titular de curs,

Titularii de aplicații,

BRANEȚ CAMELIA PETRONICA

Data avizării în
departament
17.09.2024

Director de departament
Prof.dr.ing. Antoniac Vasile Iulian

Data aprobării în
Consiliul Facultății
25.09.2024

Decan
Prof. dr. ing. Radu ȘTEFĂNOIU