



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București
1.2 Facultatea	Facultatea de Inginerie Industrială și Robotică
1.3 Departamentul	Departamentul Tehnologia Construcțiilor de Mașini
1.4 Domeniul de studii universitare	Inginerie și Management
1.5 Programul de studii universitare	Inginerie Economică Industrială
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)	Educatie fizica și sport 1/ Physical education and sport1						
2.2 Titularul/ii activităților de curs	-						
2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect	Lector. Dr. Pricop Adrian Daniel						
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	C		2.9 Codul disciplinei	B.L.06.IMag.1.I.Ob.8			

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	Din care: 3.5 curs		3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					32
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate					
Pregătire seminarii/ laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutorat					
Examinări					2
Alte activități (dacă există):					2
3.7 Total ore studiu individual	36				
3.8 Total ore pe semestru	50				
3.9 Numărul de credite	2				

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	<ul style="list-style-type: none">•
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	<ul style="list-style-type: none">• Terenuri de sport, săli de sport dotate cu aparatură și materiale specifice activității

6. Obiectiv general

Obiectivele generale ale activității vizează dezvoltarea armonioasă a organismului, menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate, precum și formarea unui stil de viață activ. Acestea urmăresc consolidarea capacităților motrice și prevenirea deficiențelor fizice, prin practicarea sistematică a activităților sportive. 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	<ul style="list-style-type: none">• Definește noțiuni de bază specifice educației fizice și sportului.• Descrie principiile generale ale exercițiului fizic și ale antrenamentului sportiv.• Clasifică formele de activitate fizică și ramurile sportive practicate.• Evidențiază efectele activității fizice asupra stării de sănătate și capacității de efort.• Recunoaște reguli de bază și norme de siguranță în practicarea activităților sportive.
Abilități	<ul style="list-style-type: none">• Execută corect exerciții fizice și tehnici motrice de bază din diferite ramuri sportive.• Aplică principii de încălzire, efort și refacere în activitatea fizică.• Utilizează deprinderi motrice pentru îmbunătățirea condiției fizice generale.• Lucrează eficient în echipă în cadrul activităților sportive.• Evaluează propriul nivel de pregătire fizică și progresele realizate.• Respectă regulile jocurilor sportive și manifestă fair-play.• Integrează activitatea fizică în programul zilnic cu scop recreativ și compensator.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">• Manifestă responsabilitate față de propria stare de sănătate și condiție fizică.• Respectă regulile de siguranță și normele de conduită în cadrul activităților sportive.• Demonstrează autonomie în organizarea și desfășurarea activităților fizice independente.• Colaborează activ cu colegii și cadrul didactic în desfășurarea lecțiilor practice.• Adoptă un comportament etic și fair-play în competiții și activități sportive.• Conștientizează importanța activității fizice pentru menținerea sănătății și echilibrului psiho-fizic.• Promovează un stil de viață activ și sănătos în mediul universitar și social.



8. Metode de predare

Procesul de predare se bazează pe utilizarea unor metode didactice variate, adaptate specificului activităților desfășurate și nivelului de pregătire al studenților. Metoda expunerii este utilizată pentru prezentarea noțiunilor teoretice de bază, a regulilor de organizare a activităților și a principiilor care stau la baza execuției corecte a exercițiilor, contribuind la formarea unui cadru conceptual clar și coerent.

Demonstrația reprezintă o metodă esențială în procesul didactic, având rolul de a oferi un model vizual corect al execuției exercițiilor și al tehnicilor utilizate. Prin intermediul acesteia, se facilitează înțelegerea succesiunii mișcărilor și a elementelor esențiale care asigură eficiența și siguranța desfășurării activităților. Demonstrația este utilizată atât în etapele inițiale ale învățării, cât și în cele de consolidare și perfecționare.

Explicațiile însoțite de demonstrații permit clarificarea aspectelor tehnice și funcționale ale exercițiilor, sprijinind corectarea erorilor de execuție și optimizarea performanței. Această abordare favorizează corelarea teoriei cu practica și stimulează participarea activă a studenților în procesul de învățare.

Metoda evaluativă este integrată pe parcursul întregului proces didactic, având rolul de a aprecia nivelul de însușire a cunoștințelor, formarea abilităților și dezvoltarea atitudinilor adecvate. Evaluarea se realizează prin observarea sistematică a activității desfășurate, urmărindu-se progresul individual, gradul de implicare și respectarea cerințelor stabilite, oferind feedback necesar pentru ajustarea demersului didactic.

Aplicații

Procesul didactic din cadrul seminarului se bazează pe metode interactive precum expunerea, demonstrația și explicațiile însoțite de exemple practice, menite să faciliteze înțelegerea conținuturilor prezentate. Demonstrațiile și explicațiile contribuie la clarificarea aspectelor esențiale și la consolidarea cunoștințelor prin aplicare directă. Componenta evaluativă permite aprecierea nivelului de participare, înțelegere și progres al studenților, oferind feedback continuu.

9. Conținuturi

Seminar		
Capitolul	Conținutul	Nr. ore
1.	Alcatuirea programelor de pregătire fizica generala consolidarea deprinderilor de manevrare a mingii prin mijloace tehnice specifice jocurilor sportive (baschet, volei, fotbal) si a deprinderilor de executie corecta a exercitiilor de gimnastica (aerobica, medicala)	1 h
2.	Stimularea dezvoltarii fizice prin tonifierea tuturor grupelor musculare	1 h
3.	Examen somatoscopic si antropometric Modelul optim de dezvoltare fizica armonioasa	1 h
4.	Menținerea mobilității în condiții de stabilitate articulară cu accent pe articulațiile coloanei vertebrale și membrelor inferioare	1 h
5.	Verificarea indicilor fiziologici (respirație, puls) care se modifica in timpul efortului fizic	1 h
6.	Prevenirea și corectarea atitudinilor deficiente la nivelul coloanei vertebrale	1 h
7.	prevenirea și corectarea atitudinilor deficiente la nivelul membrelor inferioare	1 h
8.	Consolidarea reflexului de atitudine corectă a corpului	1 h
9.	Tonifierea musculaturii de postura – exercitii cu obiecte portative	1 h
10.	Creșterea capacității funcționale generale (respiratorie și circulatorie)	1 h
11.	Prevenirea și corectarea atitudinilor deficiente la nivelul centurii scapulo-humerale	1 h



12.	Invatarea si consolidarea tehnicilor probelor de control (in aer liber)	1 h
13.	Exercitiul fizic folosit in vederea intaririi sanatatii si dezvoltarii fizice armonioase – regim de viata si activitate	1 h
14.	Verificarea și aprecierea nivelului de priceperi si deprinderi motrice, prin sustinerea probelor de control	1 h
TOTAL		14 h

Bibliografie

- [1] Bompa, Tudor, Teoria și metodică antrenamentului, Edit. Tana, ISBN978-973-1858-08-1 2008.
- [2] Drăgulin, Ileana, Mișcare pentru sănătate psiho-fizică, Edit. Printech, 2004, ISBN 973-652-928-2.
- [3] Drăgulin, Ileana, Competiția sportivă, Editura Printech, ISBN 973-718-148-4, 2004.
- [4] Colibaba, Evuleț-Dumitru, Praxiologia și proiectarea curriculară în educație fizică și sport, Edit. Universitaria, Craiova, 2007.
- [5] Cayla, Jean-Luc, Lacrampe, Remy, Manuel pratique de l'entraînement, France, Edit. Amphora, 2007, ISBN978-2-85-180-708-3.

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	Frecventarea orelor de educatie fizica si sport	Evaluare practică	70 %
	• Sustinerea probelor si normelor de control	Evaluare practică	20 %
	• Participare la competitii sportive	Evaluare practică	10 %
10.6 Condiții de promovare : minimum 50 de puncte obținute; 50,...54p ⇒ nota 5 ; 55,...64p ⇒ nota 6 ; 65,...74. ⇒ nota 7 ; 75,...84p ⇒ nota 8 ; 85...94p ⇒ nota 9 ; 95,...100 p ⇒ nota 10			
Exemplu: <ul style="list-style-type: none">• Obținerea a 50% din punctajul total.• Obținerea a 50% din punctajul aferent activității pe parcursul semestrului.			

Data completării

Titular de curs

Titular lucrări practice

Lect.Dr. Pricop Adrian Daniel

10.09.2025

Data avizării în departament
19.09.2025

Director de departament,
Prof.dr.ing. Nicolae IONESCU

Data aprobării în Consiliul Facultății
24.09.2025

Decan,
Prof.dr.ing.ec. Cristian Vasile DOICIN