

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---|---|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA București |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Inginerie Chimică și Biotehnologii |
| 1.3 Departamentul | Departamentul de Chimie Organică "Costin Nenițescu" |
| 1.4 Domeniul de studii | Inginerie Chimică |
| 1.5 Programul de studii universitare | Chimia și ingineria substanțelor organice, petrochimie și carbochimie |
| 1.6 Ciclul de studii universitare | Licență |
| 1.7 Limba de predare | Română |
| 1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor | București, Romania |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|---|---------------|-----------------------|------------------------|---|-------------------------|---|
| 2.1 Denumirea disciplinei (ro) (en) | Educație fizică și sport IV Physical education and sports IV | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | - | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Conf. Brăneț Camelia Petronica | | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | 2 | 2.5 Semestrul | II | 2.6. Tipul de evaluare | V | 2.7 Regimul disciplinei | F |
| 2.8 Tipul disciplinei | C | | 2.9 Codul disciplinei | UPB.11.C.04.Fa.010 | | | |

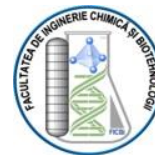
3. Timpul total (ore pe semestru al activităților didactice)

| | | | | | |
|--|----|--------------------|---|-------------|-----|
| 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 | | | | | 11 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate | | | | | |
| Pregătire seminarii/ laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | |
| Tutorat | | | | | |
| Examinări | | | | | |
| Alte activități (dacă există): | | | | | |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 11 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 25 |
| 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 Curs | |
| 5.2 Seminar | |

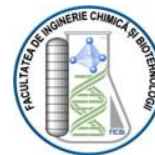
6. Obiectiv general

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 | <p>Cunoașterea pozițiilor și direcțiilor mișcărilor</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 | <p>Aptitudini psihomotrice: schema corporală echilibru static și dinamic coordonare generală coordonare segmentară rapiditatea mișcărilor</p> <p>Aptitudini motrice: viteză forță rezistență mobilitate</p> |
| Responsabilitate și autonomie | <p>Practicarea independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate (jogging, inot, tenis de masă, badminton, fotbal, gimnastică aerobica etc)</p> <ul style="list-style-type: none">• Manifestă colaborare cu ceilalți colegi și cadre didactice în desfășurarea activităților didactice• Selectează surse bibliografice potrivite și le analizează |



| | | | |
|--|---|--|--|
| 10.5. Seminar | Participarea la 100% din orele practice Promovarea probelor de control | 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 – frecventarea orelor de educație fizică și sport 20 puncte – obținerea de rezultate medii (nota 7-8) 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

Titular de curs

Titular de aplicații

26.06.2025

Conf. univ. dr. Camelia Brăneț

Data avizării în departament

Director de departament
Conf. dr. ing. Daniela Istrati

01.07.2025

Data aprobării în Consiliul Facultății
04.07.2025

Decan,
Prof. dr. ing. Cristina ORBECI