



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	Chimie Organica
1.4 Domeniul de studii	Ingineria produselor alimentare
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Specializarea	Controlul și expertiza produselor alimentare
1.7. Limba de predare	Limba română
1.8. Locația geografică de desfășurare	București

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	Educație fizică și sport I						
(en)	Physical education and sports I						
2.2 Titularul/ii activităților de curs							
2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect	BRANEȚ CAMELIA PETRONICA						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Ob
2.8 Tipul disciplinei	C		2.9 Codul disciplinei	UPB.11.C.01.Ob.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	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					0
Examinări					0
Alte activități (dacă există):					22
3.7 Total ore studiu individual					22
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)

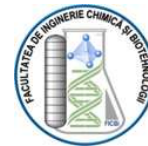
5.1 Curs	
5.2 Seminar / Laborator/Proiect	<ul style="list-style-type: none">• Teren de sport, sală de sport dotată cu aparatură și materiale specifice activității.

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	<ul style="list-style-type: none">• 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
-------------------	--



Facultatea de Inginerie Chimică și Biotehnologii

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

LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT		
Nr. crt.	Conținutul	Nr. ore
1.	Atletism: elemente din școala alergării, săriturii.	6
2.	Gimnastică: exerciții de front și formații	1
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	8
6.	Verificarea și aprecierea nivelului calităților motrice prin susținerea probelor de control	3
	Total:	28
Bibliografie: Bompa T., <i>Teoria si metodica antrenamentului</i> , Edit. Tana, 2008 Colibaba D. E., <i>Praxiologie și proiectare curriculara în educație fizică și sport</i> , Craiova, Edit. Universitaria, 2007		



Epuran M. *Metodologia cercetării activităților corporale. Exerciții fizice, sport, fitness*, Ed. Fest, București, 2005
Manno R., *Les bases de l'entrainement 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 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
18.06.2025

Titular de curs

Titular(ii) de aplicații

Conf.univ.dr. Camelia Branș

Data avizării în departament:
01.07.2025

Director de departament
Conf.univ.dr.ing. Daniela ISTRATI

Data aprobării în Consiliul Facultății
04.07.2025

Decan
Prof.dr.ing. Cristina ORBECI