

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București/
1.2 Facultatea	Inginerie Chimică și Biotehnologii
1.3 Departamentul	Chimie Analitică și Ingineria Mediului
1.4 Domeniul de studii universitare	Ingineria Mediului
1.5 Programul de studii universitare	Ingineria și Protecția Mediului în Industria Chimică și Petrochimică
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

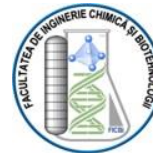
2.1 Denumirea disciplinei (ro) (en)	Educație fizică și sport I Physical Education and Sports I						
2.2 Titularul/ii activităților de curs	-						
2.3 Titularul/ii activităților de seminar	BRANET CAMELIA PETRONICA						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Ob
2.8 Tipul disciplinei	C		2.9 Codul disciplinei	UPB.11.C.01.Ob.006			

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:					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					36
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		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)

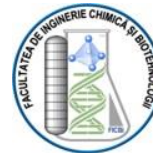
5.1 Curs	
5.2 Seminar / Laborator/Proiect	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teren de sport, sală de sport dotată cu aparatură și materiale specifice activității.</li></ul>

**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

<b>Cunoștințe</b>	<p>Această disciplină obligatorie în cadrul domeniului Științe Inginerești Aplicate își propune următoarele:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dobândirea unui potențial biologic capabil să asigure o stare de sănătate bună care să sporească eficiența și calitatea activităților profesionale și sociale viitoare;</li><li>• Învățarea, consolidarea, perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice din anumite ramuri sportive;</li><li>• Prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare;</li><li>• Formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului;</li><li>• Formarea obișnuinței de practicare independentă și sistematică a activităților sportive cu scop recreativ și compensator.</li></ul>
<b>Aptitudini</b>	<p>Aptitudini psihomotrice: schema corporală echilibru static și dinamic coordonare generală coordonare segmentară rapiditatea mișcărilor</p> <p>Aptitudini motrice: viteză forță rezistență mobilitate</p>



<b>Responsabilitate și autonomie</b>	<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"><li>• Manifestă colaborare cu ceilalți colegi și cadre didactice în desfășurarea activităților didactice</li><li>• Selectează surse bibliografice potrivite și le analizează</li></ul>
--------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 8. Metode de predare

## 9. Conținuturi

CURS		
Capitolul	Conținutul	Nr. ore
	<b>Total:</b>	

SEMINAR		
Nr. crt.	Conținutul	Nr. ore
1.	Atletism: elemente din școala alergării, săriturii.	2
2.	Gimnastică: exerciții de front și formații	1
3.	Gimnastică aerobică: complexe de exerciții	3
4.	Trasee aplicative combinate cu elemente de alergare, echilibru, escaladare, târâre, cățărare, transport;	2
5.	Jocuri sportive: baschet, fotbal, volei	4
6.	Verificarea și aprecierea nivelului calităților motrice prin susținerea probelor de control	2
	<b>Total:</b>	<b>14</b>

### Bibliografie:

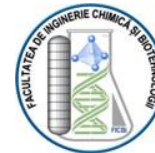
Bompa T., *Teoria si metodică antrenamentului*, Edit. Tana, 2008

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

Epuran M. *Metodologia cercetarii activitatilor corporale. Exerciții 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	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 la probele și normele de control  100 puncte reprezintă nota 10
10.6 Condiții de promovare			
Participarea la cel puțin 80% din orele practice, promovarea probelor de control			

Data completării  
23.05.2025

Titular de curs

Titular(ii) de aplicații

BRANET CAMELIA PETRONICA

Data avizării în departament  
03.06.2025

Director de departament  
Prof. dr. ing. Ștefan Ioan VOICU

Data aprobării în Consiliul Facultății  
04.07.2025

Decan  
Prof. dr. ing. Cristina Orbeci