



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA București
1.2 Facultatea	Inginerie Chimică și Biotehnologii
1.3 Departamentul	Știința și Ingineria Materialelor Oxidice și Nanomateriale
1.4 Domeniul de studii universitare	Inginerie Chimică
1.5 Programul de studii universitare	Știința și Ingineria Materialelor Oxidice și Nanomateriale
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						
2.2 Titularul/ii activităților de curs	-						
2.3 Titularul/ii activităților de seminar	Conf. Dr. BRANET CAMELIA PETRONICA						
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	DC		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 Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate Pregătire seminarii/ laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					36
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	<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	<p>Această disciplină obligatorie în cadrul domeniului Științe Inginerești Aplicate își propune următoarele:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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.
Abilități	<p>Abilități psihomotrice: schema corporală echilibru static și dinamic coordonare generală coordonare segmentară rapiditatea mișcărilor</p> <p>Abilități 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

8. Metode de predare



	Promovarea probelor de control	Frecventarea orelor de educație fizică și sport – pondere 80% din nota finală Promovarea probelor de control – 20% din nota finală	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
03.03.2025

Titular de curs

Titular(ii) de aplicații

-

Conf. Dr. Camelia Petronica BRĂNEȚ

Data avizării în
departament
02.07.2025

Director de departament

Conf. Dr. Ing. Adrian NICOARĂ

Data aprobării în
Consiliul Facultății
04.07.2025

Decan

Prof. dr. ing. Cristina ORBECI