

### 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 Chimică și Biotehnologii
1.3 Departamentul	Bioresurse și Știința Polimerilor
1.4 Domeniul de studii universitare	Inginerie Chimică
1.5 Programul de studii universitare	Știința și Ingineria Polimerilor (SIPOL)
1.6 Ciclul de studii	Licență
1.7 Limba de predare	Română
1.8. Locația geografică de desfășurare a studiilor	București

#### 2. Date despre disciplină

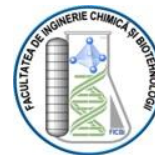
2.1 Denumirea disciplinei (ro) (en)	Educație fizică și sport I						
2.2 Titularul/ii activităților de curs	-						
2.3 Titularul/ii activităților de seminar	BRANET CAMELIA PETRONICA						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7 Statutul disciplinei	Ob
2.8 Categoria formativă	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)

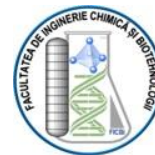
5.1 Curs	
5.2 Seminar / Laborator/Proiect	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teren de sport, sală de sport dotată cu aparatură și materiale specifice activității.</li></ul>

**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

Cunoștințe	<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>
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>



<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 metodica 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

