

### 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 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 III Physical education and sports III						
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	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7 Statutul disciplinei	Fa
2.8 Categoria formativa	C		2.9 Codul disciplinei	UPB.11.C.03.Fa.012			

#### 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	
----------	--



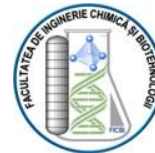
## 6. Obiectiv general

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>Cunoașterea pozițiilor și direcțiilor mișcărilor</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cunoașterea regulilor de baza privind practicarea exercițiilor fizice din punct de vedere igienic, fiziologic, metodic.</li><li>• Cunoașterea metodologiei folosirii exercițiilor fizice în scopuri preventive și corective</li><li>• Cunoașterea rolului practicării sistematice a exercițiilor asupra organismului uman</li><li>• Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</li><li>• Posibilitatea de a acționa eficient în activități motrice variate folosind deprinderi și calități motrice de bază.</li><li>• Prevederi regulamentare specifice ramurilor sportive</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

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

SEMINAR		
Nr. crt.	Conținutul	Nr. ore
1.	Atletism: elemente din școala alergării, săriturii.	2
2.	Gimnastică aerobică: complexe de exerciții	3
3.	Trasee aplicative combinate cu elemente de alergare, echilibru, escaladare, târâre, cățărare, transport	3
4.	Jocuri sportive: baschet, fotbal, volei	4
5.	Verificarea și aprecierea nivelului calităților motrice prin susținerea probelor de control	2
	<b>Total:</b>	<b>14</b>
<b>Bibliografie:</b>		
1. Bompa T., Teoria si metodică antrenamentului, Edit. Tana, 2008		
2. Colibaba D. E., Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Craiova, Edit. Universitaria, 2007		
3. Epuran M. Metodologia cercetării activităților corporale. Exerciții fizice, sport, fitness, Ed. Fest, București, 2005		
4. Manno R., Les bases de l'entrainement sportif, Edit. Reune EPs, Paris, 1996, tradus C:C:P.S, București		
5. 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	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
04.03.2025	-	Conf. univ. dr. Camelia Brăneț
Data avizării în departament	Director de departament	
03.06.2025	Prof. dr. ing. Cătălin ZAHARIA	
Data aprobării în Consiliul Facultății	Decan,	
04.07.2025	Prof. dr. ing. Cristina ORBECI	