**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 Aerospațială** |
| 1.3 Departamentul | **Educatie Fizica și Sport - Kinetoterapie** |
| 1.4 Domeniul de studii universitare  | Inginerie Aerospațială |
| 1.5 Programul de studii universitare  | Construcții Aerospațiale, Sisteme de Propulsie, Echipamente şi Instalaţii de Aviaţie, Inginerie şi Management Aeronautic, Design Aeronautic |
| 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 | **Educație fizică și sport 1** |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs | Lect. dr. Wesselly Teodora |
| 2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect | Lect. dr. Wesselly Teodora |
| 2.4 Anul de studiu | 1 | 2.5 Semestrul | I | 2.6. Tipul de evaluare | V | 2.7 Statutul disciplinei | F |
| 2.8 Categoria formativă | DC | 2.9 Codul disciplinei | UPB.09.C.01.L.001 |

**3. Timpul total** (ore pe semestru al activităților didactice)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 2 | Din care: 3.2 curs | 0 | 3.3 seminar/laborator/proiect | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ  | 28 | Din care: 3.5 curs | 0 | 3.6 seminar/laborator/proiect | 28 |
| Distribuția fondului de timp: | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițeDocumentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitatePregătire seminarii/ laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri | 68 |
| Tutorat |  |
| Examinări | 6 |
| Alte activități (dacă există):  | 2 |
| 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 de desfășurare a cursului |  |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/ proiectului | * Teren de sport, sală de sport dotată cu aparatură și materiale specifice activității.
 |

**6. Obiectiv general**

Disciplina își propune să dezvolte capacitatea de efort fizic și intelectual a studenților, prin stimularea unei dezvoltări armonioase a organismului, optimizarea stării generale de sănătate și prevenirea apariției deficiențelor fizice, atât globale cât și segmentare.

Totodată, disciplina urmărește formarea și menținerea unei posturi corporale corecte, contribuind astfel la educarea unui stil de viață sănătos, activ și echilibrat, adaptat cerințelor vieții cotidiene și profesionale.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | * **Explică** conceptul de sănătate în contextul stilului de viață actual.
* **Redă** beneficiile practicării exercițiilor fizice pentru sănătate și prevenirea bolilor.
 |
| **Abilități** | * **Aplică** activități motrice adaptate pentru menținerea sănătății și a capacității de muncă.
* **Propune** acțiuni concrete pentru combaterea sedentarismului și a deficiențelor posturale.
 |
| **Responsabilitate și autonomie** | * **Contribuie** activ la creșterea calității vieții personale și colective prin implicarea în activități sportive.
* **Organizează** și coordonează eficient activități sportive, demonstrând responsabilitate și eficacitate în îndeplinirea sarcinilor.
 |

**8. Metode de predare**

La disciplina *Educație fizică și sport 1*, predarea elementelor din clasa atletism, gimnastică și jocuri sportive se realizează printr-o combinație de metode didactice adaptate specificului practic al activităților motrice.

Sunt utilizate expuneri pentru prezentarea noțiunilor teoretice fundamentale, explicarea etapelor tehnice și evidențierea importanței exercițiilor fizice pentru dezvoltarea capacității motrice. Materialele sunt disponibile și în format electronic pe platforma Moodle. Explicațiile sunt însoțite de demonstrații realizate de cadrul didactic, cu scopul de a facilita înțelegerea corectă a tehnicilor specifice și de a oferi modele motrice relevante. Demonstrațiile sunt completate prin aplicații practice și exerciții dirijate, care permit studenților exersarea elementelor prezentate, în vederea însușirii și perfecționării deprinderilor motrice în cadrul activităților atletice.

**9. Conținuturi**

|  |
| --- |
| **CURS** |
| **Capitolul** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| I |  |  |
| II |  |  |
| III |  |  |
|  | **Total:** |  |
| **Bibliografie:**  |

|  |
| --- |
| **LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT** |
| **Nr. crt.**  | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| 1. | Atletism: elemente din şcoala alergării, săriturii. | 4 |
| 2. | Gimnastică: exerciţii de front şi formaţii. | 4 |
| 3. | Gimnastică aerobică: complexe de exerciţii. | 4 |
| 4. | Trasee aplicative combinate cu elemente de alergare, echilibru, escaladare, târâre, căţărare, transport. | 4 |
| 5. | Jocuri sportive: baschet, fotbal, volei. | 4 |
| 6. | Practicarea globală a jocului pe terenuri reduse. | 4 |
| 7. | Verificarea şi aprecierea nivelului calităților motrice prin sustinerea probelor de control. | 4 |
|  | **Total:** | **28** |
| Bibliografie:Bompa T., *Teoria si metodica antrenamentului,* Edit. Tana, 2008Colibaba D. E., *Praxiologie si proiectare curriculara in educatie fizica si sport,* Craiova, Edit. Universitaria, 2007Epuran M. *Metodologia* *cercetarii activitatilor corporale. Exercitii 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/laborator/proiect | Participarea la 70% din orele practicePromovarea probelor de control | Evaluare continuă (notarea se face pe parcursul semestrului)Activităţi evaluate şi ponderea fiecăreia:Frecventarea orelor de educaţie fizică şi sport – pondere 70% din nota finalăPromovarea probelor de control – 20% din nota finalăParticipare la competitii sportive – 10% din nota finală | 70 puncte – frecventarea orelor de educatie fizica si sport10 puncte – participarea la o competiţie sportivă20 puncte – obtinerea de rezultate medii (nota 7-8) la probele şi normele de control100 puncte reprezintă nota 10 |
|  |
| 10.6 Condiții de promovare |
| * Obținerea a 50% din punctajul total.
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data completării  | Titular de curs  | Titular(ii) de aplicații |
| 04.07.2025 | Lect. dr. Teodora WESSELLY | Lect. dr. Teodora WESSELLY |
|  |  |  |
| Data avizării în departament  | Director de departamentRăchită IANCU |
|  |  |
| Data aprobării în Consiliul Facultății | Decan Prof. dr. ing. Daniel-Eugeniu CRUNȚEANU |