**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 | **EDUCAȚIE FIZICĂ, 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 4** |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs | **-** |
| 2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect | **Lect. univ. dr. Wesselly Teodora-Diana** |
| 2.4 Anul de studiu/  | 2 | 2.5 Semestrul | II | 2.6. Tipul de evaluare | V | 2.7 Statutul disciplinei | Fac |
| 2.8 Categoria formativă | DF | 2.9 Codul disciplinei | **UPB.09.C.04.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 | 99 |
| Tutorat | - |
| Examinări | 4 |
| Alte activități (dacă există):  | - |
| 3.7 Total ore studiu individual | **22** |
| 3.8 Total ore pe semestru | **44** |
| 3.9 Numărul de credite | **2** |

**4. Precondiții** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | * Nu este cazul
 |
| 4.2 de rezultate ale învățării | * Nu este cazul
 |

**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**

Obiectivul general constă în mărirea capacităţii de efort fizic şi intelectual, dezvoltarea armonioasă a organismului, optimizarea stării de sănătate, prevenirea instalării deficienţelor fizice globale şi segmentare, formarea şi menţinerea atitudinilor corecte ale corpului.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | * cunoaște principiile fundamentale ale efortului fizic și ale dezvoltării calităților motrice (forță, viteză, rezistență, îndemânare);
* înțelege rolul exercițiului fizic în menținerea și optimizarea stării de sănătate;
* identifică principalele reguli și procedee tehnice ale unor ramuri sportive precum atletismul, gimnastica și jocurile sportive (volei, handbal, baschet);
* cunoaște regulile de igienă sportivă, prevenirea accidentelor și comportamentul în timpul activităților fizice;
* are noțiuni teoretice privind evaluarea fizică, organizarea și desfășurarea unei activități motrice individuale sau colective.
 |
| **Abilități** | * îmbunătăţirea calităţilor motrice de bază (forţă, viteză, rezistenţă, îndemânare);
* însuşirea şi consolidarea unor elemente şi procedee tehnice de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive şi sporturi aplicative şi aplicarea lor în condiţii de concurs sau joc bilateral;
* învăţarea unor noţiuni de bază din regulamentele unor jocuri sportive (volei, baschet, handbal, gimnastică) de organizare şi desfăşurare a diferitelor competiţii;
* stimularea interesului studenţilor pentru practicarea sistematică şi independentă a exerciţiului fizic în mod individual şi colectiv zilnic sau săptămânal;
* crearea obişnuinţei de respectare a normelor de igienă sportivă şi de prevenire a accidentelor;
* dezvoltarea capacităţii de autoapărare şi autodepăşire.
 |
| **Responsabilitate și autonomie** |  manifestă o atitudine responsabilă față de propria sănătate și condiție fizică, prin implicarea activă în exercițiul fizic regulat; respectă regulile de organizare a activităților motrice și normele de conduită specifice mediului sportiv; dă dovadă de spirit de echipă, respect față de colegi și fair-play în contexte competitive și non-competitive; își gestionează în mod autonom participarea la activitățile fizice, atât individuale cât și colective; demonstrează inițiativă și perseverență în depășirea limitelor proprii și în atingerea obiectivelor motrice propuse. |

**8. Metode de predare**

Pentru activitățile de educație fizică și sport se utilizează metode interactive și activ-participative, precum demonstrația, exersarea practică, antrenamentul dirijat, jocul motric, învățarea prin descoperire și metoda observației. Activitățile se desfășoară în mod aplicativ, sub îndrumarea cadrului didactic, care oferă feedback formativ permanent. Exercițiile și jocurile sunt adaptate nivelului de pregătire al studenților, fiind urmărită atât dezvoltarea motrică, cât și formarea deprinderilor tehnico-tactice în cadrul disciplinelor sportive abordate. Activitățile practice se realizează individual și în echipă, cu accent pe cooperare, autoevaluare și învățare experiențială.

**9. Conținuturi**

|  |
| --- |
| **CURS** |
| **Capitolul** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **Total:** | **0** |
|  |

|  |
| --- |
| **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:1. Bompa T., Teoria si metodica antrenamentului, Edit. Tana, 2008
2. Colibaba D. E., Praxiologie si proiectare curriculara in educatie fizica si sport, Craiova, Edit. Universitaria, 2007
3. Epuran M. Metodologia cercetarii activitatilor corporale. Exercitii fizice, sport, fitness, Ed. Fest, Bucuresti, 2005
4. Manno R., Les bases de l` entrainement sportif, Edit. Reune EPs, Paris, 1996, tradus C:C:P.S, București
5. 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 | -  | Examen final | - |
|  | Testare pe parcurs | 0 |
|  |  |
| 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 |
| * Punctajul final se face prin adunarea punctajelor din evaluări. Condiția de promovare este de minim 50 de puncte (fără rotunjire).
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data completării  | Titular de curs  | Titular(ii) de aplicații |
| 17.07.2025 | Lect. univ. dr. Wesselly Teodora-Diana | - |
|  |  |  |
| Data avizării în departament | Director de departamentRăchită Iancu |
|  |  |
| Data aprobării în Consiliul Facultății  | Decan Prof. Dr. Ing. Daniel-Eugeniu CRUNȚEANU |