**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 și Instalații de Aviație, Ingineri și 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 3** | | | | | | | |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs | | | | | Wesselly Teodora - Diana | | | | | |
| 2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect | | | | |  | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | 2 | 2.5 Semestrul | | I | | 2.6. Tipul de evaluare | V | | 2.7 Statutul disciplinei | Op |
| 2.8 Categoria formativă | | DC | | 2.9 Codul disciplinei | | | | UPB.09.C.03.A.001 | | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 2 | | Din care: 3.2 curs | | - | 3.3 seminar/laborator/  proiect | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 28 | | Din care: 3.5 curs | | - | 3.6 seminar/laborator/  proiect | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | | | ore |
| 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 | | | | | | | 18 |
| Tutorat | | | | | | | - |
| Examinări | | | | | | | 4 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | | | - |
| 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 | * Activitățile practice se vor desfășura pe terenuri de sport în aer liber și în săli de sport acoperite, dotate cu aparatură și materiale specifice (mingi, jaloane, saltele, obstacole, aparate de gimnastică, echipamente pentru trasee aplicative etc.); * Pentru buna desfășurare a lecțiilor de educație fizică, studenții trebuie să fie echipați corespunzător (îmbrăcăminte sportivă, încălțăminte adecvată, la nevoie echipamente de protecție); * Activitățile includ: exerciții din atletism (alergare, sărituri), gimnastică de bază și aerobică, trasee aplicative, jocuri sportive (fotbal, baschet, volei), precum și testări motrice periodice; * Lecțiile se vor desfășura sub coordonarea cadrului didactic, cu accent pe demonstrații, corectare directă și formarea deprinderilor prin exercițiu practic susținut. |

**6. Obiectiv general**

Această disciplină se studiază în cadrul domeniului Educație fizică și formare complementară și are ca scop dezvoltarea capacităților motrice, a condiției fizice generale și a atitudinilor favorabile unui stil de viață activ și sănătos, necesare viitorilor specialiști din domeniul ingineriei aerospațiale.

Educația fizică și sportul contribuie la formarea armonioasă a corpului, la menținerea unei stări optime de sănătate și la creșterea rezistenței fizice și psihice în condiții de efort susținut. Activitățile propuse includ exerciții de gimnastică, atletism, jocuri sportive, trasee aplicative și metode moderne de antrenament funcțional, fiind adaptate nevoilor și nivelului de pregătire al studenților.

Prin caracterul său practic și formativ, disciplina sprijină dezvoltarea autonomiei, a lucrului în echipă, a perseverenței și a responsabilității personale. Includerea acestei discipline în planul de învățământ este justificată prin importanța menținerii capacității de efort și a echilibrului psiho-fizic în profesii ce implică sarcini complexe, stres și adaptabilitate, cum este cea de inginer în domeniul aerospațial.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | * Recunoaște principalele exerciții motrice, tehnici și procedee din cadrul activităților sportive abordate; * Enumeră beneficiile exercițiului fizic asupra sănătății și condiției fizice generale; * Identifică în contextul practic regulile de bază ale jocurilor sportive și cerințele fiecărei probe motrice; * Explică modul corect de execuție al exercițiilor fizice fundamentale și aplicative; * Redă în cuvinte proprii importanța unei vieți active în menținerea echilibrului fizic și psihic; * Exemplifică tipuri de antrenamente funcționale și metode de refacere; * Compară nivelul propriu de dezvoltare fizică față de cerințele minime ale testărilor standard; * Clasifică formele de activitate fizică în funcție de scop (recreativ, funcțional, competițional). |
| **Abilități** | * Aplică corect exercițiile propuse în cadrul lecțiilor, adaptându-le propriului nivel de pregătire; * Identifică soluția potrivită pentru îmbunătățirea parametrilor fizici individuali (rezistență, forță, mobilitate); * Propune un plan de rezolvare pentru execuția unei secvențe motrice complexe (ex: traseu aplicativ); * Planifică efortul personal în cadrul unei activități sportive pentru a evita suprasolicitarea; * Dezvoltă capacități motrice prin antrenamente variate, monitorizate pe parcursul semestrului; * Formulează puncte de vedere privind eficiența metodelor de pregătire și refacere; * Anticipează etapele unei activități fizice și adoptă o încălzire adecvată înainte de efort; * Creează rutine motrice personalizate pentru antrenament individual sau în echipă; * Adaptează execuțiile în funcție de spațiul de desfășurare și de specificul activității. |
| **Responsabilitate și autonomie** | * Demonstrează autonomie în organizarea programului propriu de activitate fizică, în afara cursurilor; * Respectă principiile de etică academică, regulile de conduită sportivă și normele de securitate; * Manifestă colaborare cu ceilalți studenți în desfășurarea jocurilor și a activităților de echipă; * Formulează concluzii privind propria evoluție motrică pe parcursul semestrului; * Identifică tipuri de comportamente adecvate competiției, cooperării și fair-play-ului sportiv; * Argumentează rolul exercițiului fizic în echilibrul psiho-emoțional și social al individului; * Verifică corectitudinea propriei execuții și corectează mișcările pe baza feedbackului primit; * Demonstrează receptivitate față de forme noi de mișcare, activități sportive și rutine funcționale * Compară nivelul propriu de dezvoltare fizică cu standardele propuse de testele de evaluare motrică; * Prioritizează activitățile fizice ca parte a unui stil de viață echilibrat și sustenabil. |

**8. Metode de predare**

Pornindu-se de la analiza nivelului de pregătire fizică, a motivației și a nevoilor individuale ale studenților, procesul de predare va urmări formarea deprinderilor motrice și dezvoltarea condiției fizice generale prin metode centrate pe student și activitate practică susținută.

Se vor utiliza metode predominant activ-participative, precum: demonstrația, repetiția conștientă, corectarea individualizată, exercițiul aplicativ, jocul sportiv și autoevaluarea motrică. Acestea vor fi completate cu explicații verbale și momente de feedback continuu, adaptat fiecărui student.

Fiecare activitate va începe cu o scurtă recapitulare practică a exercițiilor din lecțiile anterioare și cu o încălzire pregătitoare, urmate de secvențe structurate de efort, adaptate nivelului de dezvoltare motrică al grupului.

Participarea activă a studenților este asigurată prin:

* alegerea unor tipuri de activități motrice în funcție de preferințe și nivel;
* implicarea în exerciții în perechi sau echipe pentru consolidarea colaborării;
* stimularea responsabilității personale în parcurgerea traseelor aplicative sau a programelor de exerciții funcționale;
* încurajarea reflecției asupra propriei evoluții fizice.

Identificarea rămânerilor în urmă se va face prin:

* observarea directă în timpul exercițiilor;
* testări motrice periodice;
* discuții individuale;
* formulare de feedback din partea studenților.

Măsurile remediale includ:

* exerciții diferențiate în funcție de capacitatea fizică;
* sprijin suplimentar în corectarea execuțiilor greșite;
* adaptarea intensității și duratei efortului;
* recomandări de antrenamente individuale între sesiuni.

Pe parcursul semestrului se vor exersa și abilități transversale precum:

ascultarea activă, comunicarea asertivă, inițiativa personală, organizarea activităților în echipă și respectarea regulilor de conduită sportivă.

Această abordare pedagogică susține dezvoltarea armonioasă a studenților, menținerea unei stări de sănătate optime și formarea unui comportament proactiv față de mișcare, cu aplicabilitate pe termen lung în viața profesională și personală.

**9. Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CURS** | | |
| **Capitolul** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| I |  |  |
| II |  |  |
| III |  |  |
| IV |  |  |
| V |  |  |
| VI |  |  |
|  | **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:   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 |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |
| 10.5 Seminar/laborator/proiect | Participarea la 70% din orele practice  Promovarea probelor de control | Evaluare continuă  Activități evaluate și ponderea fiecăreia | 70 % – frecventarea orelor de educatie fizica si sport  10 % – participarea la o competiţie sportivă  20 % – obtinerea de rezultate medii (nota 7-8) la probele şi normele de control |
| 10.6 Condiții de promovare | | | |
| Punctajul final se face prin adunarea punctajelor din evaluări. Condiția de promovare este de minim 50 de puncte. | | | |

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