



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Inginerie Mecanică și Mecatronică



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 Mecanică și Mecatronică
1.3 Departamentul	Departamentul Organe de Mașini și Tribologie
1.4 Domeniul de studii universitare	Inginerie și Management
1.5 Programul de studii universitare	Inginerie Economică în Domeniul Mecanic
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/ Course title (ro) (en)	Educație fizică și sport II Physical Education and Sports II						
2.2 Titularul/ii activităților de curs	-						
2.3 Titularul/ii activităților de laborator	Asist. univ. drd. CHILOM DIANA						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7 Statutul disciplinei	Ob
2.8 Categoria formativă	C		2.9 Codul disciplinei	UPB.05.C.02.O.509			

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	Din care: 3.2 curs	-	3.3 laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	Din care: 3.5 curs	-	3.6 laborator	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					3
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate					4
Pregătire seminarii/ laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutorat					x
Examinări					4
Alte activități (dacă există):					x
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)



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Inginerie Mecanică și Mecatronică



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 laboratorului	• Teren de sport – fotbal, baschet, tenis • Sală de sport dotată cu aparatură și materiale specifice activității: mingi, bănci, spalieri, terenuri de baschet, volei, badminton, fotbal, saltele, sală de gimnastică aerobică dotată cu scări fixe, saltele, aparate fitness • Platforma Moodle și Microsoft Teams

6. Obiectiv general

- mărirea capacității de efort fizic și intelectual;
- dezvoltarea armonioasă a organismului;
- optimizarea stării de sănătate;
- prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului.

Disciplina îndeplinește concret cerințele actuale de dezvoltare și evoluție la nivel național și internațional, contribuind la optimizarea stării de sănătate; prevenirea apariției tulburărilor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului; stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiilor fizice în mod individual și colectiv, zilnic sau săptămânal; să creeze obiceiul de a respecta standardele de igienă și prevenirea accidentelor; să dezvolte capacitatea de autoapărare și auto-îmbunătățire.

7. Rezultatele învățării



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Inginerie Mecanică și Mecatronică



Cunoștințe	• Optimizarea sănătății (fizice și psihice) necesară în susținerea activităților profesionale; • Formarea unui sistem de cunostinte teoretice și practice (didactice, tehnice, igienice, medicale, organizatorice, etc.) integrat în cerințele societății moderne și aplicarea acestora în viața cotidiană; • Dezvoltarea capacității de a lucra în echipă, de a răspunde prompt, corect și eficient la solicitări, de a lua decizii rapide și cu prezență de spirit; • Dezvoltarea capacității de comunicare interactivă în procesele de evaluare a problemelor complexe pentru activitățile ce necesită lucrul în echipă/ creativitate - inovare și de a comunica și demonstra soluțiile propuse a fi adoptate de către echipa de lucru; • Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive; • Posibilitatea de a acționa eficient în activități motrice variate folosind deprinderi și calități motrice de bază; • Dezvoltarea capacității de autocontrol, autodepășire.
Abilități	• Dobândirea unui potențial biologic capabil să asigure o stare de sănătate bună și foarte 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.
Responsabilitate și autonomie	• Îmbunătățirea capacității motrice (forță, viteză, rezistență, capacitate coordinativă); • Însușirea și consolidarea unor elemente și procedee tehnice de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive și aplicarea lor în condiții de concurs sau joc; • Învățarea unor noțiuni de bază din regulamentele unor ramuri sportive (baschet, volei, fotbal, badminton); • Stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiilor fizice în mod individual sau colectiv, zilnic sau săptămânal; • Crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor.

8. Metode de predare

- Expunerea;
- Demonstrația;
- Explicația însoțită de demonstrație;
- Evaluativă.

9. Conținuturi

LABORATOR



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Inginerie Mecanică și Mecatronică



Nr. crt.	Conținutul	Nr. ore
1.	Alcătuirea programelor de pregătire fizică generală; Consolidarea deprinderilor de manevrare a mingii prin mijloace tehnice specifice jocurilor sportive (baschet, volei, fotbal) și a deprinderilor de execuție corectă a exercițiilor de gimnastică (aerobica, medicală);	2
2.	Stimularea dezvoltării fizice prin tonifierea tuturor grupelor musculare;	2
3.	Examen somatoscopic și antropometric; Modelul optim de dezvoltare fizică armonioasă;	2
4.	Menținerea mobilității în condiții de stabilitate articulară cu accent pe articulațiile coloanei vertebrale și membrelor inferioare;	2
5.	Verificarea indicilor fiziologici (respirație, puls) care se modifică în timpul efortului fizic ;	2
6.	Prevenirea și corectarea atitudinilor deficiente la nivelul coloanei vertebrale; Prevenirea și corectarea atitudinilor deficiente la nivelul membrelor inferioare; Consolidarea reflexului de atitudine corectă a corpului; Tonifierea musculaturii de postură – exerciții cu obiecte portative; Creșterea capacității funcționale generale (respiratorie și circulatorie); Prevenirea și corectarea atitudinilor deficiente la nivelul centurii scapulo-humerale;	2
7.	Învățarea și consolidarea tehnicilor probelor de control (în aer liber); Exercițiul fizic folosit în vederea întăririi sănătății și dezvoltării fizice armonioase – regim de viață și activitate; Verificarea și aprecierea nivelului de priceperi și deprinderi motrice, prin susținerea probelor de control.	2
Total:		14

Bibliografie:

Bompa T., *Teoria și metodică antrenamentului*, Edit. Tana, 2008
Bota A., *Activități fizice de timp liber*, UNEFS, București, 2018
Colibaba D. E., *Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport*, Craiova, Edit. Universitaria, 2007
Epuran M., *Metodologia cercetării activităților corporale. Exerciții fizice, sport, fitness*, Ed. Fest, București, 2005
Epuran M., *Motricitate și psihism în activitățile corporale. Prolegomene la o metateorie a activităților corporale*, Ed. Fest, București, 2013
Grigoriu C., *Capacitatea Coordinativă - considerații teoretice și programe de exerciții*, Editura Discobolul, București, 2018
Grigoriu C., *Pregătirea tehnică – factor complex al performanței sportive în gimnastica ritmică*, Editura Risoprint, Cluj Napoca, 2020
Neagu N., *Îndrumar metodic privind învățarea și perfecționarea înotului pentru studenții din U.P.B.*, București, Ed. Electronica 2000, 2015
Neagu N., *Manual tehnic cu privire la optimizarea pregătirii fizice specifice înotătorilor, pentru studenții din U.P.B.*, București, Ed. Electronica 2000, 2015
Răchită I., *Îndrumar metodic privind învățarea și perfecționarea voleiului pentru studenții din Universitatea Politehnică din București*, Ed. Politehnica Press, București, 2016
Răchită I., *Generalități privind pregătirea fizică, tehnică și metodică în schiul alpin pentru începători*, Ed. Printech, București, 2016



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Inginerie Mecanică și Mecatronică



Predescu T., Netolitzchi M., Petreanu A., Grădinaru C., *Fundamente tehnico-tactice, BASCHET, instruire - învățare*, Ed. Printech, București, 2016

Pricop A. D., *Curs și aplicații practice pentru studenții din învățământul tehnic anul I și II*, Editura Printech, București, 2013

Stoica M., Ivan C., Ciobanu C., *Metodica formării deprinderilor motrice de bază*, Editura Discobolul, București, 2010

Teodorescu, S. V. *Fundamente științifice ale capacității de performanță*, Editura Discobolul, București, 2018

Tudor V., *Capacitățile condiționale coordinative și intermediare, componente ale capacității motrice*. Ed. RAI, București, 1999

Bompa T., *Teoria și metodica antrenamentului*, Edit. Tana, 2008

Colibaba D. E., *Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport*, Craiova, Edit. Universitaria, 2007

Epuran M. *Metodologia cercetării activităților corporale. Exerciții fizice, sport, fitness*, Ed. Fest, București, 2005

1. Tudor V., *Măsurare și evaluare în sport*, Ed. Discobolul, București 2013

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 Laborator	Frecventarea orelor de educație fizică și sport	Evaluare practică	80%
	Participare la competiții sportive		
	Susținerea probelor de control	Evaluare practică	20%
10.6 Condiții de promovare			
70 puncte – frecventarea orelor de educație fizică și sport			
10 puncte – participarea la o competiție sportivă			
20 puncte – obținerea de rezultate medii (nota 7-8) la probele de control			
100 puncte reprezintă nota 10			

Data completării

Titular de curs

Titular de aplicații

Asist. univ. drd. CHILOM DIANA



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Inginerie Mecanică și Mecatronică



Data avizării în
departament

Director de departament
Prof.dr.ing. Sorin CĂNĂNĂU

Data aprobării în
Consiliul Facultății

Decan
Conf.dr.ing. Bogdan GRĂMESCU