



**Universitatea Națională de Știință și Tehnologie  
POLITEHNICA București  
Facultatea de Inginerie Industrială și Robotică**



**FIȘA DISCIPLINEI**

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	<i>Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA București</i>
1.2. Facultatea	<i>Inginerie Industrială și Robotică</i>
1.3. Departamentul	<i>Educație Fizică și Sport-Kinetoterapie</i>
1.4. Domeniul de studii	<i>Inginerie Industrială</i>
1.5. Ciclul de studii	<i>Licență</i>
1.6. Programul de studii/Calificarea	<i>Ingineria și managementul calității</i>

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică 3</b>							
Cod disciplină:	<b>UPB.06.C.03.L.010</b>							
2.2 Titularul activităților de curs	-							
2.3 Titularul activităților de seminar	<b>Lector. Dr. Pricop Adrian Daniel</b>							
2.4 Anul de studiu	<b>II</b>	2.5 Semestrul	<b>I</b>	2.6 Tipul de evaluare	<b>V</b>	2.7 Regimul disciplinei	Continut <sup>2)</sup>	<b>Ob</b>
							Obligativitate <sup>3)</sup>	<b>DC</b>

**3. Timpul total estimat (ore pe semestru de activități didactice)**

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: seminar	-	1 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: seminar	-	14 seminar/	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare/lucrări practice/proiecte, teme, referate					2
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități.....					2
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>					<b>36</b>
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 competențe	•

**5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice**

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Terenuri de sport, sali de sport dotate cu aparatură și materiale specifice activității
<b>3.9 Total ore pe semestru</b>	<b>28</b>
<b>3.10 Numărul de credite <sup>4)</sup></b>	<b>2</b>



**Universitatea Națională de Știință și Tehnologie**  
**POLITEHNICA București**  
**Facultatea de Inginerie Industrială și Robotică**



**6. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)**

6.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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;</li><li>• Învățarea, consolidarea, perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice din anumite ramuri sportive;</li><li>• Prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare;</li><li>• Formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului;</li><li>• Formarea obișnuinței de practicare independentă și sistematică a activităților sportive cu scop recreativ și compensator.</li></ul>
6.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>• Îmbunătățirea capacității motrice (forță, viteză, rezistență, capacitate coordinativă);</li><li>• Însușirea și consolidarea unor elemente și procedee tehnice de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive și aplicarea lor în condiții de concurs sau joc;</li><li>• Învățarea unor noțiuni de bază din regulamentele unor ramuri sportive (baschet, volei, fotbal, badminton);</li><li>• Stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiilor fizice în mod individual sau colectiv, zilnic sau săptămânal;</li><li>• Crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor.</li></ul>

**7. Rezultatele învățării**

<b>Cunoștințe</b>	C8.1. Studentul/absolventul identifică activități specifice muncii în echipă
<b>Abilități</b>	A8.1. Realizarea în echipă a unor lucrări sau proiecte, cu identificarea și descrierea rolurilor profesionale la nivelul echipei.
<b>Responsabilitate și autonomie</b>	RA8.1. Studentul/Absolventul demonstrează capacitatea de a planifica și conduce proiecte de cercetare RA8.2. Studentul/Absolventul demonstrează capacitatea de a lucra în echipă



**Universitatea Națională de Știință și Tehnologie**  
**POLITEHNICA București**  
**Facultatea de Inginerie Industrială și Robotică**



**8. Conținuturi**

8. 1 Curs	Metode de predare	Obs/nr.ore
8. 2 Seminar/laborator/lucrari practice/proiect	Metode de predare	Observații
Alcatuirea programelor de pregătire fizica generala	Expunere Demonstrație Explicații însoțite de demonstrații Evaluativă	1h
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, medicala)		1h
Stimularea dezvoltării fizice prin tonifierea tuturor grupelor musculare		1h
Examen somatoscopic și antropometric		1h
Modelul optim de dezvoltare fizica armonioasa		1h
Menținerea mobilității în condiții de stabilitate articulară cu accent pe articulațiile coloanei vertebrale și membrilor inferioare		1h
Verificarea indicilor fiziologici (respirație, puls) care se modifică în timpul efortului fizic		1h
Prevenirea și corectarea atitudinilor deficiente la nivelul coloanei vertebrale		1h
Prevenirea și corectarea atitudinilor deficiente la nivelul membrilor inferioare		1h

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul aferent programului**

• Educația fizică și sportivă este o disciplină cu un pronunțat caracter interdisciplinar, contribuind la formarea specialiștilor prin: optimizarea stării de sănătate, prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului, stimularea interesului pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiilor fizice, cu scopul de a asigura o stare de sănătate optimă, care să sporească eficiența și calitatea activităților profesionale și sociale viitoare.

Consolidarea reflexului de atitudine corectă a corpului		1h
Tonifierea musculaturii de postură – exerciții cu obiecte portative		1h
Creșterea capacității funcționale generale (respiratorie și circulatorie)		1h
Prevenirea și corectarea atitudinilor deficiente la nivelul centurii scapulo-humerale		1h
Învățarea și consolidarea tehnicilor probelor de control (în aer liber)		1h
Exercițiul fizic folosit în vederea întăririi sănătății și dezvoltării fizice armonioase – regim de viață și activitate		1h
Verificarea și aprecierea nivelului de priceperi și deprinderi motrice, prin susținerea probelor de control		1h

**Bibliografie**

- [1] Bompa, Tudor, *Teoria și metodică antrenamentului*, Edit. Tana, ISBN978-973-1858-08-1 2008.  
[2] Drăgulin, Ileana, *Mișcare pentru sănătate psiho-fizică*, Edit. Printech, 2004, ISBN 973-652-928-2.  
[3] Drăgulin, Ileana, *Competiția sportivă*, Editura Printech, ISBN 973-718-148-4, 2004.  
[4] Colibaba, Evuleț-Dumitru, *Praxiologia și proiectarea curriculară în educație fizică și sport*, Edit. Universitaria, Craiova, 2007.  
[5] Cayla, Jean-Luc, Lacrampe, Remy, *Manuel pratique de l'entraînement*, France, Edit. Amphora, 2007, ISBN978-2-85-180-708-3.



**Universitatea Națională de Știință și Tehnologie**  
**POLITEHNICA București**  
**Facultatea de Inginerie Industrială și Robotică**



**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/lucrări practice/proiect	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frecventarea orelor de educatie fizica si sport</li><li>• Sustinerea probelor si normelor de control</li><li>• Participare la competitii sportive</li></ul>	Evaluare practica	70% 20% 10%
10.6. Standard minim de performanță			
CP1. Sustinerea probelor si normelor de control CP2. Participarea la cel putin o competitie sportiva CT1-4. Participarea la cel putin 50% din orele de aplicatii			

Data completării  
1.08.2025

Semnătura titularului de curs  
.....

Titular lucrări practice  
Lect. Dr. Pricop Adrian Daniel

Data avizării în Consiliul Facultății  
1.08.2025

Director Departament Ed. Fizica  
Conf.dr. Răchită Iancu

Data aprobării în  
Consiliul Facultății

Decan

---