

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|   |   |
|---|---|
| 1.1. Instituția de învățământ superior  | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA București  |
| 1.2. Facultatea   | Mecanică și Tehnologie  |
| 1.3. Departamentul care coordonează programul de studii<br>Departamentul care are disciplina în statul de funcții | Fabricație și Management Industrial<br>Fabricație și Management Industrial  |
| 1.4. Domeniul de studii   | Mecatronica și robotică   |
| 1.5. Ciclul de studii   | Licență   |
| 1.6. Programul de studii/Calificarea/Forma de organizare  | Mecatronica sistemelor de fabricație robotizate/ Inginer specialist în mecatronică; inginer echipamente/ingineră echipamente/Dual |

### 2. Date despre disciplină

|  |  |                |   |                          |          |
|--|--|----------------|---|--------------------------|----------|
| 2.1. Denumirea disciplinei (Ro/Engl)       | <b>Educație fizică și sport I / Sports I</b> |                |   |                          |          |
| 2.2. Titularul/ii activităților de curs    |  |                |   |                          |          |
| 2.3. Titularul/ii activităților de seminar | <b>Lect univ. dr. Stancu Maura</b>           |                |   |                          |          |
| 2.4. Anul de studiu                        | I  | 2.5. Semestrul | I | 2.6. Tipul de evaluare   | V        |
|  |  |                |   | 2.7. Regimul disciplinei | Conținut |
|  |  |                |   |                          | DC       |
|  |  |                |   | Obligativitate           | OB       |
| 2.8. Codul disciplinei                     | <b>P.19.L.IOb.008</b>                        |                |   |                          |          |

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru, activități didactice, U – Universitate, OE – Organizație economică)

|   |          |                            |        |                                       |          |
|---|----------|----------------------------|--------|---------------------------------------|----------|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână (U/OE)   | 1(1/0)   | din care: 3.2. curs (U/OE) | 0(0/0) | 3.3. seminar/laborator/proiect (U/OE) | 1 (1/0)  |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ (U/OE)  | 14(14/0) | din care: 3.5. curs (U/OE) | 0(0/0) | 3.6. seminar/laborator/proiect (U/OE) | 14(14/0) |
| Distribuția fondului de timp (U/OE)   |          |                            |        |                                       | Ore      |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (U/OE)                      |          |                            |        |                                       | 0(0/0)   |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme de specialitate și pe teren (U/OE) |          |                            |        |                                       | 0(0/0)   |
| Pregătire seminarii/laboratoare/lucrări practice/proiecte, teme, referate (U/OE)        |          |                            |        |                                       | 7(7/0)   |
| Tutorat (U/OE)  |          |                            |        |                                       | 0(0/0)   |
| Examinări (U/OE)  |          |                            |        |                                       | 4(4/0)   |
| Alte activități (dacă exista) (U/OE)  |          |                            |        |                                       | 0(0/0)   |
| 3.7. Total ore studiu individual (U/OE)   |          |                            |        |                                       | 11(11/0) |
| 3.8. Total ore pe semestru (U/OE)   |          |                            |        |                                       | 25(25/0) |
| 3.9. Numărul de credite (U/OE)  |          |                            |        |                                       | 1(1/0)   |

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

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 4.1. de curriculum              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elemente și structuri de exercitii pentru diferite discipline sportive dobândite anterior</li> </ul>   |
| 4.2. de rezultate ale învățării | <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitate de efort fizic, de practicare în timpul liber a exercitiului fizic sub diverse forme. Elemente și structuri de exercitii pentru diferite discipline sportive (studiate la liceu)</li> </ul> |

### 5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (acolo unde este cazul)

|              |  |
|--------------|--|
| 5.1. Curs    |  |
| 5.2. Seminar | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala/teren de sport</li> <li>Materiale didactice specifice</li> </ul> |

### 6. Obiectivele disciplinei (în corelație cu rezultatele învățării specifice acumulate – pct 7)

|  |  |
|--|--|
| 6.1. Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Familiarizarea studenților cu domeniul educație fizice și sportului, cu conceptele fundamentale, cu principalele teorii explicative ale domeniului, asigurarea efectelor de compensare asupra activității intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și oboselii;</li> </ul> |
| 6.2. Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea capacității de a se integra și de a lucra în echipă și stimularea unei gândiri creative;</li> <li>Consolidarea deprinderilor motrice</li> </ul>   |

### 7. Rezultatele învățării

|            |  |
|------------|--|
| Cunoștințe | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoaște principiile fundamentale ale activității fizice și impactul acesteia asupra sănătății și performanței cognitive.</li> <li>Describe beneficiile exercițiilor fizice regulate asupra sistemului cardiovascular, muscular și mental.</li> <li>Explică rolul echilibrului dintre activitatea fizică și activitatea profesională în menținerea unei vieți sănătoase.</li> </ul> |
|------------|--|

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Aptitudini</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea unor tehnici de antrenament pentru dezvoltarea rezistenței, forței, mobilității și coordonării.</li> <li>• Adapta unor programe de exerciții fizice în funcție de nevoile individuale și cerințele profesionale.</li> <li>• Dezvoltarea unor strategii pentru menținerea unui stil de viață activ și sănătos pe termen lung.</li> </ul>                                      |
| <b>Responsabilitate și autonomie</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respectarea principiilor unei vieți active și sănătoase, asumându-și responsabilitatea pentru propria condiție fizică.</li> <li>• Participarea activă la activități sportive și de echipă, dezvoltând spiritul de colaborare și fair-play-ul.</li> <li>• Implicarea în inițiative și programe de promovare a unui stil de viață sănătos în comunitate și la locul de muncă.</li> </ul> |

**Competențe la care participă disciplina**, conform suplimentului la diplomă<sup>6</sup>

**Competențe transversale:**

CT1. Lucrează în echipe / meets works in teams

CT2. Gândește în mod inovator / thinks innovatively

**8. Metode de predare**

**Curs. -**

**Seminar.**

Metode de predare : Practice, intuitive, verbale și evaluative

Intuitivă- a demonstrării, a observării execuției altor subiecți

Practică-exersarea deprinderilor motrice / exersarea pentru dezvoltarea calităților motrice/ întreceri, competiții

De corectare a greșelilor de execuție

De apreciere verbală, cu notă

De verificare- probe și norme de control

**9. Conținuturi**

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>9.1. Curs -</b>  |  |
| <b>TOTAL</b>        |  |
| <b>Bibliografie</b> |  |

| <b>9.2. Seminar</b>   |  |                |
|---|--|----------------|
| <b>Nr. crt.</b>   | <b>Conținut</b>  | <b>Nr. ore</b> |
| 1.  | Teme la dispoziția profesorului. Prezentarea obiectivelor disciplinei, a caracteristicilor gimnasticii aerobice, a obligațiilor studenților și modalităților de notare. Instructajul privind protecția muncii; confirmarea stării de sănătate în vederea participării la orele de lucrări practice de tip aerob/ specifice antrenamentului cu greutate; prezentarea metodologiei evaluării; structura și conținutul sesiunii de aerobic/ antrenament de culturism; | 2 h            |
| 2.  | Dezvoltarea capacității de lucru în regim aerob a sistemului cardio-respirator – temă și obiectiv permanent al lecțiilor de gimnastică aerobică. Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii membrelor superioare  | 2 h            |
| 3.  | Dezvoltarea capacității de lucru în regim aerob a sistemului cardio-respirator – temă și obiectiv permanent al lecțiilor de gimnastică aerobică. Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii membrelor inferioare.   | 2 h            |
| 4.  | Învățarea și consolidarea pașilor de bază de mers (MARCH) și alergare (JOG) Însușirea principiilor antrenamentului numit Tabata ( antrenament pe intervale de mare intensitate cu o durată de 4 minute (HIIT), care include 2 intervale: 20 de secunde exerciții și 10 secunde pauză. Acest ciclu se repetă de 8 ori, așa că în total antrenamentul durează 4 minute. Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii membrelor inferioare.                | 2 h            |
| 5.  | Exerciții efectuate cu greutatea corporală pentru dezvoltarea capacității aerobe de efort. Dezvoltarea tonusului muscular; învățarea și consolidarea pașilor de bază: KICK (balansarea amplă a unui picior) și KNEE (săltarea pe un picior cu ridicarea celui alt îndoit la 90° – coapsa orizontală)   | 2 h            |
| 6.  | Exersarea unui complex de exerciții (impus sau creat de fiecare student) care să cuprindă combinații ale pașilor învățați, executați în variate planuri, direcții, ritm tempo. Antrenamentul în circuit  | 2 h            |
| 7.  | Verificarea capacității de a executa (sau crea) un complex de exerciții de gimnastică aerobică / tabata. Evaluare  | 2 h            |
| <b>TOTAL</b>  |  | <b>14 h</b>    |
| <b>Bibliografie</b>   |  |                |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. *** Regulamente pe ramuri de sport – Atletism, Baschet, Badminton, Handbal, Fotbal, Volei, elaborate de Federațiile sportive.</li> <li>2. Bibliografie facultativă (selectivă)</li> <li>3. Elena Luminița Amzăr, Maura Stancu, 2019: Activități motrice de întreținere, Editura Universității din Pitești, ISBN978-606-560-651-7,</li> <li>4. Popescu Daniela Corina, Stancu Maura, : Handbal. Etapele de predare a handbalului în școală, Editura Universității din Pitești, 2023, ISBN 978-606-560-</li> <li>5. Stancu Maura „Femeile si motivatia practicarii activitatilor corporale de timp liber” Editura Universității Pitești, 2015</li> <li>6. Stancu Maura, Popescu Daniela Corina, The role of physical activities in educating the new generation in the spirit of healthy attitudes and values, 11nd Annual International Conference,,Physical education, sport and health”, vol 22 (1/2018)</li> <li>7. www – referate.ro\ referate\ Supletea si elasticitate.</li> </ol> |  |                |

8. [www.reductostart.ro](http://www.reductostart.ro)
9. [w.w.w.nutrition.org.uk](http://w.w.w.nutrition.org.uk)
10. [w.w.w.flex-fitness.ro](http://w.w.w.flex-fitness.ro)

**Mențiuni suplimentare<sup>8)</sup>**

**PENTRU STUDENTII SCUTITI MEDICAL - SAH -**

| 8.2. Lecție practică *                                     |   | Nr. ore | Metode de predare                                   | Observații  |
|--|---|---------|---|---|
| SEMESTRUL I  | Introducere în lumea șahului. Piese și tabla de șah (prezentare)                    | 4       | dialogul<br>explicatia<br>demonstratia              | În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor. |
|  | Familiarizarea cu piesele de șah și tabla de șah. Câmpul de luptă. Mutarea pieselor |         |   |   |
|  | Notarea șahistă ( câmpurile, coloanele și liniile)                                  | 4       | conversația euristică<br>explicatia<br>demonstratia | Anuntarea și alegerea titlului de referat, ce se va prezenta la sfârșitul semestrului   |
|  | Șah. Mat . Pat Rocada   |         |   |   |
|  | Valoarea pieselor de șah ( pionii, dama, turnurile, nebunii și caii)                | 4       | conversația euristică<br>explicatia<br>demonstratia |   |
|  | Schimbările pieselor (sacrificiu- schimbul a două piese inegale)                    |         |   |   |
| Fazele partidei ( deschiderea, jocul de mijloc și finalul) |   |         |   |   |
| <b>Verificare</b>  |   | 2       | demonstratia  | Competitie de sah<br>Prezentare referat   |

**Bibliografie:**

*Polihroniade, E., Rădulescu, T., (1982) - Primii pași în șah, București, Editura Sport-Turism.*

*Palamar, C., Ioniță, M., (2001) - Jocul de șah: manual pentru începători, București, Editura Șah Press.*

*Cercetaș, M., (2007) - Lecții de șah pentru începători, Cluj-Napoca, Editura Mediamira.*

**TITLURI REFERATE PENTRU STUDENTII SCUTITI MEDICAL**

1. Educatia fizica – rolul si importanta ei in sanatatea omului.
2. Educatia fizica si timpul liber la studenti.
3. Socializare prin sport.
4. Mijloace de evaluare in educatie fizica.
5. Jocul si rolul lui in lectia de educatie fizica
6. Alcătuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare ( 8 exerciții, descriere, dozare)
7. Alcătuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare ( 8 exerciții, descriere, dozare)
8. Alcătuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale ( 8 exerciții, descriere, dozare)
9. Istoricul dansului sportiv
10. Descrieți din secțiunea latino - dansul cha-cha
11. Alcătuiți un complex cu exerciții specifice gimnasticii aerobice cu combinații de pași pe loc.

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

- Conținutul disciplinei este în concordanță cu cerințele actuale ale societății, cu nevoia studenților de compensare a muncii intelectuale intensive și mai ales de menținere a unei stări de sănătate optime. Considerăm că incluziunea studenților de piața muncii este condiționată și de capacitatea fizică de a depune efort, de capacitatea de socializare, de starea de sănătate bună, de adoptare a unui stil de viață sănătos, acestea fiind unele din efectele participării studenților la orele de educație fizică universitară

**11. Evaluare**

| Tip activitate   |                                   | 11.1. Criterii de evaluare | 11.2. Metode de evaluare  | 11.3. Pondere din nota finală |
|--|-----------------------------------|----------------------------|---|-------------------------------|
| 11.4. Curs/  |                                   |                            |   |                               |
| 11.5. Seminar  | Evaluare pe parcursul semestrului | Participare activă 30%     | exersarea deprinderilor motrice / exersarea pentru dezvoltarea calităților motrice/ întreceri, competiții | 30 %                          |
|  |                                   | Activitate curentă 30%     | De corectare a greșelilor de execuție   | 30 %                          |
|  |                                   | Verificări periodice 30%   | De apreciere verbală, De verificare- probe și norme de control  | 30 %                          |
| 11.6. Condiții de promovare: minimum 50 de puncte obținute;  |                                   |                            |   |                               |
| Mențiuni suplimentare <sup>8)</sup> :  |                                   |                            |   |                               |
| 11.7. Standard minim de performanță > participare activa la ore/ obtinerea baremului minimal la probe  |                                   |                            |   |                               |
| <ul style="list-style-type: none"><li>prezența și intervenția studentului în activitățile de lucrari practice + participarea la realizarea și prezentarea liniilor metodice / complexului de exercitii</li></ul> |                                   |                            |   |                               |



Data completării

19.02.2025

Titular de seminar,

Lect. Univ. dr. Stancu Maura

Cadru didactic coordonator,

Lect. Univ. dr. Stancu Maura

Data avizării în departamentul  
Fabricație și Management Industrial  
19.02.2025

Director Departament Fabricație și Management Industrial  
Prof. dr. ing. Daniela-Monica IORDACHE

..........

Data aprobării în Consiliul  
Facultății (FMT)  
19.02.2025

Decan FMT  
Conf. dr. ing. Alin-Daniel RIZEA

..........