

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 Departamentul care are disciplina în statul de funcții	Fabricație și Management Industrial 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)	Educație fizică și sport IV / Sports IV				
2.2. Titularul/ii activităților de curs					
2.3. Titularul/ii activităților de seminar	Lect univ. dr. Stancu Maura				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V
				2.7. Regimul disciplinei	Conținut
					DC
				Obligativitate	OB
2.8. Codul disciplinei	P.19.L.II.Ob.100				

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"> Elemente si structuri de exercitii pentru diferite discipline sportive dobandite anterior
4.2. de rezultate ale învățării	<ul style="list-style-type: none"> Capacitate de efort fizic, de practicare in timpul liber a exercitiului fizic sub diverse forme. Elemente si structuri de exercitii pentru diferite discipline sportive (studiate la liceu)

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

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

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

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

7. Rezultatele învățării

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

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

Competențe la care participă disciplina, conform suplimentului la diplomă⁶

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

9.1. Curs -	
TOTAL	
Bibliografie	

9.2. Seminar		
Nr. crt.	Conținut	Nr. ore
1.	Teme la dispoziția profesorului: 1)Prezentarea obiectivelor disciplinei, a caracteristicilor jocului de handbal și principalelor lui reguli; a obligațiilor studenților, modalități de notare, prezentarea metodologiei evaluării 2) Cunoașterea colectivului de studenți, a competențelor acestora. 3) Instructajul privind protecția muncii; confirmarea stării de sănătate în vederea participării la orele de lucrări practice, structura și conținutul lecției de efs	2 h
2.	Învățarea și consolidarea elementelor tehnice fără minge în atac și apărare (poziția fundamentală, Forme de deplasare în teren - deplasare cu pas adăugat, schimbările de direcție, etc, ținerea mingii), cu accent pe însușirea corectă și folosirea oportună în joc. Noțiuni de regulament: terenul de joc, mingea.	2 h
3.	Învățarea și consolidarea prinderii și pasării mingii (diferite procedee) de pe loc și din deplasare, cu accent pe formarea stereotipului dinamic. Joc cu temă	2 h
4.	Învățarea și consolidarea driblingului simplu și multiplu – consolidare în condiții de joc școală. Noțiuni de regulament: „pași”, „dublu dribling”.	2 h
5.	Învățarea și consolidarea aruncărilor la poartă din alergare și din săritură în condiții de adversitate. Joc școală. Noțiuni de regulament: „timpul de joc”, „jocul pasiv”	2 h
6.	Joc bilateral cu aplicarea elementelor tehnico- tactice însușite.	2 h
7.	Verificarea nivelului de însușire a elementelor tehnico- tactice predate, sub forma unor structuri tehnice.	2 h
TOTAL		14 h
Bibliografie *** Regulamente pe ramuri de sport – Atletism, Baschet, Badminton, Handbal, Fotbal, Volei, elaborate de Federațiile sportive. Bibliografie facultativă (selectivă) Elena Luminița Amzăr, Maura Stancu, 2019: Activități motrice de întreținere, Editura Universității din Pitești, ISBN978-606-560-651-7, Popescu Daniela Corina, Stancu Maura, : Handbal. Etapele de predare a handbalului în școală, Editura Universității din Pitești, 2023, ISBN 978-606-560- Stancu Maura „Femeile si motivatia practicarii activitatilor corporale de timp liber” Editura Universității Pitești, 2015 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) www – referate.ro\ referate\ Supletea si elasticitate. www.reductostart. w.w.w nutrition.org.uk		

1. w.w.w flex-fitness.ro
Mențiuni suplimentare⁸⁾

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) Familiarizarea cu piesele de șah și tabla de șah. Câmpul de luptă. Mutarea pieselor Notarea șahistă (câmpurile, coloanele și liniile)	4	dialogul explicatia demonstratia	În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor.
	Șah. Mat . Pat Rocada Valoarea pieselor de șah (pionii, dama, turnurile, nebunii și caii)	4	conversația euristică explicatia demonstratia	Anuntarea și alegerea titlului de referat, ce se va prezenta la sfârșitul semestrului
	Schimbările pieselor (sacrificiu- schimbul a două piese inegale) Fazele partidei (deschiderea, jocul de mijloc și finalul)	4	conversația euristică explicatia demonstratia	
	Verificare	2	demonstratia	Competitie de sah 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. Educația fizică – rolul și importanța ei în sănătatea omului.

2. Educația fizică și timpul liber la studenți.

3. Socializare prin sport.

4. Mijloace de evaluare în educație fizică.

5. Jocul și rolul lui în lecția de educație fizică

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/	Evaluare pe parcursul semestrului			
11.5. Seminar		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, cu notă De verificare- probe și norme de control	30 %
11.6. Condiții de promovare: minimum 50 de puncte obținute;				
Mențiuni suplimentare/ ⁸⁾ :				
-				
11.7. Standard minim de performanță > participare activa la ore/ obtinerea baremului minimal la probe				
<ul style="list-style-type: none">prezența și intervenția studentului în activitățile de lucrari practice + participarea la realizarea și prezentarea liniilor metodice / complexului de exercitii				



Data completării

Titular de curs,

Titular(i) lucrări practice/Tutore
companie⁷⁾

19.02.2025

Lect. Univ. dr. Stancu Maura

.....

Stancu

Data avizării în departamentul
Fabricație și Management
Industrial 19.02.2025

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

D. Iordache

.....

Data aprobării în Consiliul
Facultății (FMT)
19.02.2025

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

A. Rizea

.....