



**Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București**  
**Facultatea de Electronică, Telecomunicații și**  
**Tehnologia Informației**



**FIȘA DISCIPLINEI**

**1. Date despre program**

|                                       |                                                                        |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București |
| 1.2 Facultatea                        | Electronică, Telecomunicații și Tehnologia Informației                 |
| 1.3 Departamentul                     | Telecomunicații                                                        |
| 1.4 Domeniul de studii                | Inginerie Electronică, Telecomunicații și Tehnologii Informaționale    |
| 1.5 Ciclu de studii                   | Licență                                                                |
| 1.6 Specializarea                     | Rețele și Software de Telecomunicații                                  |

**2. Date despre disciplină**

|                                                    |                            |                       |               |                       |      |                         |   |
|----------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------|---------------|-----------------------|------|-------------------------|---|
| 2.1 Denumirea disciplinei (ro)<br>(en)             | Educație fizică și sport 5 |                       |               |                       |      |                         |   |
| 2.2 Titularul activităților de curs                |                            |                       |               |                       |      |                         |   |
| 2.3 Titularul activităților de seminar / laborator | Conf. Dr. Narcis Neagu     |                       |               |                       |      |                         |   |
| 2.4 Anul de studiu                                 | 3                          | 2.5 Semestrul         | 1             | 2.6 Tipul de evaluare | V    | 2.7 Regimul disciplinei | F |
| 2.8 Tipul disciplinei                              | C                          | 2.9 Codul disciplinei | 04.C.05.L.028 | 2.10 Tipul de notare  | Nota |                         |   |

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

|                                                                                                                                                                                                                                      |       |                    |      |                       |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|------|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                                                                                                                                                        | 1     | Din care: 3.2 curs | 0.00 | 3.3 seminar/laborator | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                                                                                                                                                               | 28    | Din care: 3.5 curs | 0    | 3.6 seminar/laborator | 28  |
| Distribuția fondului de timp:                                                                                                                                                                                                        |       |                    |      |                       | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe<br>Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate<br>Pregătire seminarii/ laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri |       |                    |      |                       | 11  |
| Tutorat                                                                                                                                                                                                                              |       |                    |      |                       | 0   |
| Examinări                                                                                                                                                                                                                            |       |                    |      |                       | 0   |
| Alte activități (dacă există):                                                                                                                                                                                                       |       |                    |      |                       | 0   |
| 3.7 Total ore studiu individual                                                                                                                                                                                                      | 11.00 |                    |      |                       |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                                                                                                                                                            | 25    |                    |      |                       |     |
| 3.9 Numărul de credite                                                                                                                                                                                                               | 2     |                    |      |                       |     |

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

|                                |               |
|--------------------------------|---------------|
| 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 Curs                          | Nu este cazul                                                                                                                |
| 5.2 Seminar/<br>Laborator/Proiect | Teren de sport, sală de sport dotată cu aparatură și materiale specifice activității,<br>platforma Moodle și Microsoft Teams |



**6. Obiectiv general** (Se referă la intențiile profesorilor pentru studenți, la ceea ce studenții vor fi învățați în timpul cursului. Oferă o orientare cu privire la locul cursului în cadrul domeniului științific abordat, precum și la rolul pe care acesta îl are în cadrul specializării studiate. Vor fi descrise de o manieră generală tematicile abordate, justificarea includerii cursului în planul de învățământ al specializării studiate etc.)

Programul de studii este încadrat în politica și strategia UNIVERSITĂȚII NAȚIONALE DE ȘTIINȚĂ ȘI TEHNOLOGIE POLITEHNICĂ BUCUREȘTI, atât din punct de vedere al conținutului și structurii, cât și din punct de vedere al rezultatelor învățării și deschiderii oferite studenților pe piața muncii în domeniul Ingineriei Afacerilor. Disciplina răspunde cerințelor actuale de dezvoltare economică și evoluție pe plan național și internațional a sistemului de învățământ tehnic superior prin formarea specialiștilor în domeniul afacerilor capabili să rezolve probleme într-o economie bazată pe cunoaștere. Disciplina răspunde concret cerințelor actuale de dezvoltare și evoluție pe plan național și internațional contribuind la optimizarea stării de sănătate; prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului; stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv zilnic sau săptămânal; crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor; dezvoltarea capacității de autoapărare și autodepășire. Obiectivul general al disciplinei presupune: 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

**7. Competențe** (Capacitatea dovedită de a utiliza cunoștințe, aptitudini și abilități personale, sociale și/sau metodologice în situații de muncă sau de studiu și pentru dezvoltarea profesională și personală. Reflectă cerințele angajatorilor.)

|                                |                                                                                                                               |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Specifice</b>               | Consolidarea notiunilor de baza din scoala alergarii, a sariturii si a aruncarii                                              |
| <b>Transversale (generale)</b> | Mentiunerea unei stari de sanatate optime. dobandirea deprinderilor de alergare, saritura si aruncare executate in mod corect |

**8. Rezultatele învățării** (Sunt enunțuri sintetice referitoare la ceea ce un student va fi capabil să facă sau să demonstreze la finalizarea unui curs. Rezultatele învățării reflectă realizările studentului și mai puțin intențiile profesorului. Rezultatele învățării informează studenții despre ceea ce se așteaptă de la ei din punct de vedere al performanței, pentru a obține notele și creditele dorite. Sunt definite în termeni concreți, folosind verbe similare exemplelor de mai jos și indică ceea ce se va urmări prin evaluare. Rezultatele învățării vor fi astfel redactate încât să fie evidențiată clar relația față de competențele definite la punctul 7.)

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cunoștințe</b> | <p>Rezultatul asimilării de informații prin învățare. Cunoștințele reprezintă ansamblul de fapte, principii, teorii și practici legate de un anumit domeniu de muncă sau de studiu. Pot fi teoretice și/sau factice.</p> <p>Rezultatul asimilării de informații prin învățare. Cunoștințele reprezintă ansamblul de fapte, principii, teorii și practici legate de un anumit domeniu de muncă sau de studiu. Pot fi teoretice și/sau factice.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Enumeră cele mai importante etape care au marcat dezvoltarea domeniului</li><li>· Definește noțiuni specifice domeniului</li><li>· Descrie/clasifică noțiuni/procese/fenomene/structuri</li><li>· Aprofundează unele noțiuni din educație fizică și sport, precum și a locului acestora în ansamblul sistemelor instructiv-educative</li><li>· Cunoaște noțiuni terminologice de bază din ramurile sportive practicate</li><li>· Cunoaște noțiuni generale de regulament privind realizarea de competiții</li><li>· Conștientizarea efectelor benefice ale participării la lecțiile de educație fizică și sport</li></ul> <p>Definirea conceptului de loisir și recreer</p> |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aptitudini</b>                    | <p><i>Capacitatea de a aplica cunoștințe și de a utiliza know-how pentru a duce la îndeplinire sarcini și a rezolva probleme. Aptitudinile sunt descrise ca fiind cognitive (implicând utilizarea gândirii logice, intuitive și creative) sau practice (implicând dexteritate manuală și utilizarea de metode, materiale, unelte și instrumente).</i></p> <p>Selectează și grupează informații relevante într-un context dat · Lucrează productiv în echipă · Analizează și compară datele obținute · Însușirea și perfecționarea unor elemente tehnice din ramura de sport practică · Dezvoltă capacități biomotrice (forță, rezistență, viteză, coordonare, suplețe) · Dezvoltă capacități de a lucra în echipă, de a răspunde prompt, corect și eficient la solicitări, de a lua decizii rapide și cu prezență de spirit · Identifică soluții și elaborează planuri de rezolvare · Argumentează soluțiile identificate/modurile de rezolvare · Înțelege conceptului de sănătate în regimul actual de viață · Înțelege importanța de a practica exercițiile fizice pentru păstrarea sănătății, a capacității de muncă, pentru combaterea unor boli și deficiențe · Îndeplinește în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</p> |
| <b>Responsabilitate și autonomie</b> | <p><i>Capacitatea cursantului de a aplica în mod autonom și responsabil cunoștințele și aptitudinile sale.</i></p> <p>Selectează surse bibliografice potrivite și le analizează. · Respectă principiile de etică academică, citând corect sursele bibliografice utilizate. · Demonstrează receptivitate pentru contexte noi de învățare. · Manifestă colaborare cu ceilalți colegi și cadre didactice în desfășurarea activităților didactice. · Promovează calități morale, civice și de voință. · Promovează spiritul de fair-play în relațiile interumane. · Demonstrează autonomie în organizarea situației/contextului de învățare sau a situației problemă de rezolvat. · Manifestă responsabilitate socială prin implicarea activă în viața socială studențească/implicare în evenimentele din comunitatea academică. · Promovează/contribuie prin soluții noi, aferente domeniului de specialitate pentru a îmbunătăți și optimiza calitatea vieții sociale.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**9. Metode de predare** (Se vor avea în vedere metode care să asigure predarea centrată pe student. Se va descrie modul în care se asigură participarea studenților la stabilirea propriului parcurs de învățare, cum se identifică eventualele rămânări în urmă și ce măsuri remediale se adoptă în astfel de cazuri.)

Pornindu-se de la analiza caracteristicilor de învățare ale studenților și de la nevoile lor specifice, procesul de predare va explora metode de predare atât expositive (prelegerea, expunerea), cât și conversative interactive, bazate pe modele de învățare prin descoperire facilitate de explorarea directă și indirectă a realității (experimentul, demonstrația, modelarea), dar și pe metode bazate pe acțiune, precum exercițiul, activitățile practice și rezolvarea de probleme. În activitatea de predare vor fi utilizate preponderent metodele verbale (povestirea, explicația, prelegerea, conversația, brainstorming și studiu individual), metodele intuitive (demonstrația, folosirea unor materiale iconografice și observarea execuției altor subiecți) și metodele practice (exersarea pentru formarea deprinderilor și priceperilor motrice; exersarea pentru dezvoltarea, educarea calităților motrice; exersarea pentru optimizarea dezvoltării fizice corporale; exersarea pentru formarea capacității de organizare; exersarea pentru formarea capacității de practicare autonomă a exercițiilor fizice; exersarea pentru formarea capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice). În activitatea de predare vor fi utilizate prelegeri, în baza unor prezentări Power Point sau diferite filmulețe care vor fi puse la dispoziția studenților. Prezentările utilizează imagini și scheme, astfel încât informațiile prezentate să fie ușor de înțeles și asimilat. Această disciplină acoperă informații și activități practice menite să-i sprijine pe studenți în eforturile de învățare și de dezvoltare a unor relații optime de colaborare și comunicare într-un climat favorabil învățării prin descoperire.

## 10. Conținuturi

| SEMINAR  |            |         |
|----------|------------|---------|
| Nr. crt. | Conținutul | Nr. ore |



**Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București**  
**Facultatea de Electronică, Telecomunicații și**  
**Tehnologia Informației**



|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1             | Atletism: elemente din școala alergării, săriturii.<br>Gimnastică: exerciții de front și formații<br>Gimnastică aerobică: complexe de exerciții<br>Trasee aplicative combinate cu elemente de alergare, echilibru, escaladare, târâre, cățărare, transport;<br>Jocuri sportive: baschet, fotbal, volei<br>Practicarea globală a jocului pe terenuri redus | 14 |
| <b>Total:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 14 |

**Bibliografie:**

Bibliografie: Bompă T., Teoria și metodică 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 Tudor V., Capacitățile condiționale coordonative și intermediare, componente ale capacității motrice. Ed. RAI, București, 1999

**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/laborator/proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Frecventarea orelor de educație fizică și sport | Evaluare pe parcurs     | 80%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Promovarea probelor de control                  | Evaluare finală         | 20%                          |
| 11.6 Condiții de promovare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                 |                         |                              |
| Îndeplinirea obligațiilor caracteristice activității de seminar/ laborator/ proiect; îndeplinirea obligațiilor caracteristice activității de studiu individual; Rezultatul evaluării finale la o disciplină rezultă din însumarea punctelor alocate fiecărei activități din cadrul disciplinei (puncte ale căror sumă este 100), iar punctajul total se transformă în notă (de la 1 la 10) prin împărțirea la 10 și rotunjirea (cu excepția notei 5 care se obține prin trunchiere). Punctajul minim pentru promovarea unei discipline este de 50 puncte. |                                                 |                         |                              |

**12. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților angajatorilor și asociațiilor profesionale reprezentative din domeniul aferent programului, precum și cu stadiul actual al cunoașterii în domeniul științific abordat și practicile în instituții de învățământ superior din Spațiul European al Învățământului Superior (SEİS)**

Exista o stransa coroborare între obiectivele disciplinei și necesitățile angajatorilor

Data completării

Titular de curs

Titular(i) de aplicații

25.09.2025

Conf. Dr. Narcis Neagu

Conf. Dr. Narcis Neagu



**Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București**  
**Facultatea de Electronică, Telecomunicații și**  
**Tehnologia Informației**



Data avizării în departament

Director de departament

26.09.2025

Conf. Dr. Serban Georgica Obreja

Data aprobării în Consiliul Facultății

Decan

26.09.2025

Prof. Dr. Mihnea Udrea