Universitatea Naţională de Ştiinţă şi Tehnologie Politehnica Bucureşti
Facultatea de Electronică, Telecomunicaţii şi
Tehnologia Informaţiei

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea Naţională de Ştiinţă şi Tehnologie Politehnica Bucureşti**
1.2 Facultatea	**Electronică, Telecomunicaţii şi Tehnologia Informaţiei**
1.3 Departamentul	**Telecomunicaţii**
1.4 Domeniul de studii	Inginerie Electronică, Telecomunicaţii şi Tehnologii Informaţionale
1.5 Ciclul de studii	Licenţă
1.6 Specializarea	Reţele şi Software de Telecomunicaţii

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro) (en)				Educaţie fizică şi sport 3			
2.2 Titularul activităţilor de curs							
2.3 Titularul activităţilor de seminar / laborator				Conf. Dr. Narcis Neagu			
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Ob
2.8 Tipul disciplinei		C	2.9 Codul disciplinei	04.C.03.O.006		2.10 Tipul de notare	Nota

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor 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 învăţământ	14	Din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	14
Distribuţia fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate Pregătire seminarii/ laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					11
Tutorat					0
Examinări					0
Alte activităţi (dacă există):					0

3.7 Total ore studiu individual	11.00
3.8 Total ore pe semestru	25
3.9 Numărul de credite	1

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de rezultate ale învăţării	Nu este cazul

5. Condiţii necesare pentru desfăşurarea optimă a activităţilor didactice (acolo unde este cazul)

5.1 Curs	Nu este cazul
5.2 Seminar/ Laborator/Proiect	Teren de sport, sală de sport dotată cu aparatură şi materiale specifice activităţii, platforma Moodle şi Microsoft Teams

6. Obiectiv general *(Se referă la intenţiile profesorilor pentru studenţi, la ceea ce studenţii vor fi învăţaţi în timpul cursului. Oferă o orientare cu privire la locul cursului în cadrul domeniului ştiinţific abordat, precum şi 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 învăţământ al specializării studiate etc.)*

Programul de studii este încadrat în politica şi strategia UNIVERSITĂŢII NAŢIONALE DE ŞTIINŢĂ ŞI TEHNOLOGIE POLITEHNICA BUCUREŞTI, atât din punct de vedere al conţinutului şi structurii, cât şi din punct de vedere al rezultatelor învăţării şi deschiderii oferite studenţilor pe piaţa muncii în domeniul Ingineriei Afacerilor. Disciplina răspunde cerinţelor actuale de dezvoltare economică şi evoluţie pe plan naţional şi internaţional a sistemului de învăţământ tehnic superior prin formarea specialiştiilor în domeniul afacerilor capabili să rezolve probleme într-o economie bazată pe cunoaştere. Disciplina răspunde concret cerinţelor actuale de dezvoltare şi evoluţie pe plan naţional şi internaţional contribuind la optimizarea stării de sănătate; prevenirea instalării deficienţelor fizice globale şi segmentare, formarea şi menţinerea atitudinilor corecte ale corpului; stimularea interesului studenţilor pentru practicarea sistematică şi independentă a exerciţiului fizic în mod individual şi colectiv zilnic sau săptămânal; crearea obişnuinţei de respectare a normelor de igienă sportivă şi de prevenire a accidentelor; dezvoltarea capacităţii de autoapărare şi autodepăşire. Obiectivul general al disciplinei presupune: mărirea capacităţii de efort fizic şi intelectual; dezvoltarea armonioasă a organismului; optimizarea stării de sănătate; prevenirea instalării deficienţelor fizice globale şi segmentare, formarea şi menţinerea atitudinilor corecte ale corpului

7. Competenţe *(Capacitatea dovedită de a utiliza cunoştinţe, aptitudini şi abilităţi personale, sociale şi/sau metodologice în situaţii de muncă sau de studiu şi pentru dezvoltarea profesională şi personală. Reflectă cerinţele angajatorilor.)*

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

8. Rezultatele învăţării *(Sunt enunţuri sintetice referitoare la ceea ce un student va fi capabil să facă sau să demonstreze la finalizarea unui curs. Rezultatele învăţării reflectă realizările studentului şi mai puţin intenţiile profesorului. Rezultatele învăţării informează studenţii despre ceea ce se aşteaptă de la ei din punct de vedere al performanţei, pentru a obţine notele şi creditele dorite. Sunt definite în termeni concreţi, folosind verbe similare exemplelor de mai jos şi indică ceea ce se va urmări prin evaluare. Rezultatele învăţării vor fi astfel redactate încât să fie evidenţiată clar relaţia faţă de competenţele definite la punctul 7.)*

Cunoştinţe	*Rezultatul asimilării de informaţii prin învăţare. Cunoştinţele reprezintă ansamblul de fapte, principii, teorii şi practici legate de un anumit domeniu de muncă sau de studiu. Pot fi teoretice şi/sau faptice.* Rezultatul asimilării de informaţii prin învăţare. Cunoştinţele reprezintă ansamblul de fapte, principii, teorii şi practici legate de un anumit domeniu de muncă sau de studiu. Pot fi teoretice şi/sau faptice. · Enumeră cele mai importante etape care au marcat dezvoltarea domeniului · Defineşte noţiuni specifice domeniului · Descrie/clasifică noţiuni/procese/fenomene/structuri · Aprofundează unele noţiunii din educaţie fizică şi sport, precum şi a locului acesteia în ansamblul sistemelor instructiv-educative · Cunoaşte noţiuni terminologice de bază din ramurile sportive practicate · Cunoaşte noţiuni generale de regulament privind realizarea de competiţii · Conştientizarea efectelor benefice ale participării la lecţiile de educaţie fizică şi sport Definirea conceptului de loisir şi recreer

Aptitudini	*Capacitatea de a aplica cunoştinţe şi de a utiliza know-how pentru a duce la îndeplinire sarcini şi a rezolva probleme. Aptitudinile sunt descrise ca fiind cognitive (implicând utilizarea gândirii logice, intuitive şi creative) sau practice (implicând dexteritate manuală şi utilizarea de metode, materiale, unelte şi instrumente).* Selectează şi grupează informaţii relevante într-un context dat · Lucrează productiv în echipă · Analizează şi compară datele obţinute · Însuşirea şi perfecţionarea unor elemente tehnice din ramura de sport practicată · Dezvoltă capacităţi biomotrice (forţă, rezistenţă, viteză, coordonare, suplețe) · Dezvoltă capacităţi de a lucra în echipă, de a răspunde prompt, corect şi eficient la solicitări, de a lua decizii rapide şi cu prezenţă de spirit · Identifică soluţii şi elaborează planuri de rezolvare · Argumentează soluţiile identificate/modurile de rezolvare · Înţelege conceptului de sănătate în regimul actual de viaţă · Înţelege importanţa de a practica exerciţiile fizice pentru păstrarea sănătăţii, a capacităţii de muncă, pentru combaterea unor boli şi deficienţe · Îndeplineşte în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive
Responsabilitate şi autonomie	*Capacitatea cursantului de a aplica în mod autonom şi responsabil cunoştinţele şi aptitudinile sale.* Selectează surse bibliografice potrivite şi le analizează. · Respectă principiile de etică academică, citând corect sursele bibliografice utilizate. · Demonstrează receptivitate pentru contexte noi de învăţare. · Manifestă colaborare cu ceilalţi colegi şi cadre didactice în desfăşurarea activităţilor didactice. · Promovează calităţi morale, civice şi de voinţă. · Promovează spiritul de fair-play în relaţiile interumane. · Demonstrează autonomie în organizarea situaţiei/contextului de învăţare sau a situaţiei problemă de rezolvat. · Manifestă responsabilitate socială prin implicarea activă în viaţa socială studenţească/implicare în evenimentele din comunitatea academică. · Promovează/contribuie prin soluţii noi, aferente domeniului de specialitate pentru a îmbunătăţi şi optimiza calitatea vieţii sociale.

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 studenţilor la stabilirea propriului parcurs de învăţare, cum se identifică eventualele rămâneri în urmă şi ce măsuri remediale se adoptă în astfel de cazuri.)*

Pornindu-se de la analiza caracteristicilor de învăţare ale studenţilor şi de la nevoile lor specifice, procesul de predare va explora metode de predare atât expozitive (prelegerea, expunerea), cât şi conversative interactive, bazate pe modele de învăţare prin descoperire facilitate de explorarea directa şi indirectă a realităţii (experimentul, demonstraţia, modelarea), dar şi pe metode bazate pe acţiune, precum exerciţiul, activităţile practice şi rezolvarea de probleme. În activitatea de predare vor fi utilizate preponderent metodele verbale (povestirea, explicaţia, prelegerea, conversaţia, brainstorming şi studiu individual), metodele intuitive (demonstraţia, folosirea unor materiale iconografice şi observarea execuţiei altor subiecţi) şi metodele practice (exersarea pentru formarea deprinderilor şi priceperilor motrice; exersarea pentru dezvoltarea, educarea calităţilor motrice; exersarea pentru optimizarea dezvoltării fizice corporale; exersarea pentru formarea capacităţii de organizare;exersarea pentru formarea capacităţii de practicare autonomă a exerciţiilor fizice; exersarea pentru formarea capacităţii de practicare independentă a exerciţiilor fizice). În activitatea de predare vor fi utilizate prelegeri, în baza unor prezentări Power Point sau diferite filmuleţe care vor fi puse la dispoziţia studenţilor. Prezentările utilizează imagini şi scheme, astfel încât informaţiile prezentate să fie uşor de înţeles şi asimilat. Această disciplină acoperă informaţii şi activităţi practice menite să-i sprijine pe studenţi în eforturile de învăţare şi de dezvoltare a unor relaţii optime de colaborare şi comunicare într-un climat favorabil învăţării prin descoperire.

10. Conţinuturi

SEMINAR		
Nr. crt.	**Conţinutul**	**Nr. ore**

1	Atletism: elemente din şcoala alergării, săriturii. Gimnastică: exerciţii de front şi formaţii Gimnastică aerobică: complexe de exerciţii Trasee aplicative combinate cu elemente de alergare, echilibru, escaladare, târâre, cățărare, transport; Jocuri sportive: baschet, fotbal, volei Practicarea globală a jocului pe terenuri redus	14
	Total:	14

Bibliografie:

Bibliografie:Bompa T., Teoria si metodica antrenamentului, Edit. Tana, 2008 Colibaba D. E., Praxiologie si proiectare curriculara in educatie fizica si sport, Craiova, Edit. Universitaria, 2007 Epuran M. Metodologia cercetarii activitatilor corporale. Exercitii fizice, sport, fitness, Ed. Fest, Bucuresti, 2005 Tudor V., Capacitatile conditionale coordinative si intermediare, componente ale capacitatii motrice. Ed. RAI, Bucuresti, 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 educaţie fizică şi sport	Evaluare pe parcurs	80%
	Promovarea probelor de control	Evaluare finală	20%
11.6 Condiţii de promovare			
Îndeplinirea obligaţiilor caracteristice activităţii de seminar/ laborator/ proiect;îndeplinirea obligaţiilor caracteristice activităţii de studiu individual;Rezultatul evaluării finale la o disciplină rezultă din însumarea punctelor alocate fiecărei activităţi din cadrul disciplinei (puncte ale căror sumă este 100), iar punctajul total se transformă în notă (de la 1 la 10) prin împărţirea la 10 şi rotunjirea (cu excepţia notei 5 care se obţine prin trunchiere). Punctajul minim pentru promovarea unei discipline este de 50 puncte.			

12. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor angajatorilor şi asociaţiilor profesionale reprezentative din domeniul aferent programului, precum şi cu stadiul actual al cunoaşterii în domeniul ştiinţific abordat şi practicile în instituţii de învăţământ superior din Spaţiul European al Învăţământului Superior (SEÎS)

Exista o stransa coroborare intre obiectivele disciplinei si necesitatile angajatorilor

Data completării	Titular de curs	Titular(i) de aplicaţii
21.09.2026	Conf. Dr. Narcis Neagu	Conf. Dr. Narcis Neagu

Universitatea Naţională de Ştiinţă şi Tehnologie Politehnica Bucureşti

Facultatea de Electronică, Telecomunicaţii şi

Tehnologia Informaţiei

Data avizării în departament	Director de departament
22.09.2026	Conf. Dr. Serban Georgica Obreja
Data aprobării în Consiliul Facultăţii	Decan
22.09.2026	Prof. Dr. Mihnea Udrea