UNIVERSITATEA DE ŞTIINŢE AGRONOMICE ŞI MEDICINĂ VETERINARĂ BUCUREŞTI
Facultatea de Ingineria și Gestiunea Producțiilor Animaliere

FIȘA DISCIPLINEI

Educație fizică și sport

1. **Date despre program**

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**UNIVERSITATEA DE ŞTIINŢE AGRONOMICE ŞI MEDICINĂ VETERINARĂ BUCUREŞTI**
1.2 Facultatea	**Ingineria și Gestiunea Producțiilor Animaliere**
1.3 Departamentul	Ştiinţe Formative în Creşterea Animalelor şi Industria Alimentară
1.4 Domeniul de studii	Ingineria produselor alimentare
1.5 Ciclul de studii	Licenţă
1.6 Programul de studii / Calificarea	Tehnologia prelucrării produselor agricole / Inginer

2. **Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei			**Educație fizică și sport**				
2.2 Titularul activităţilor de curs			-				
2.3 Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect			Asist.univ.drd. Cosmescu Vlad				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	C	2.6 Regimul disciplinei	DC

3. **Timpul total estimat**

3.1 Număr total de ore pe săptămână	2	3.1.1 Curs	-	3.1.2. Laborator	2
3.2 Număr total de ore conform planului de învăţământ	28	3.2.1. Curs	-	3.2.2. Laborator	28

Distribuția fondului de timp	Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	15
Tutoriat	2
Examinări	4
Alte activităţi: concursuri sportive	6

3.3 Total ore studiu individual	**47**
3.4 Total ore pe semestru	**75**
3.5 Numărul de credite	**3**

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

4.1 de curriculum	-
4.2 de competenţe	-

5. **Condiţii** (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	-
5.2 de desfăşurare a seminarului	Sala de sport dotata corespunzător (materiale sportive: mingii, rachete badminton, rachete tenis, palete tenis de masă, saltele, bănci; aparatură sportivă: coș baschet, poartă handball, spaliere, capră, cal, etc)

6. **Competenţe specifice acumulate**

Competențe profesionale	• Cunoaște și asigură funcționalitatea optimă a organismului prin prevenirea sau corectarea atitudinilor posturale deficiente. • Dobândește cunoștințe anatomice și funcționale, noțiuni de igienă și de refacere a organismului după efort. • Cunoaște exercițiile fizice și sporturile care duc la o dezvoltare corporală armonioasă și la menținerea stării de sănătate. • Operaționalizează noțiuni generale despre om, motricitate, valori morale și culturale specifice educației fizice și sportive. • Folosește limbajul verbal și nonverbal în scop sanogenetic, educativ, de comunicare, de compensare și relaxare. • Demonstrează abilități de utilizare a tehnicilor și metodologiilor pentru formarea comportamentelor etice. • Lucrează în echipă și distinge partenerii sociali pentru a asigura creșterea și dezvoltarea corectă, precum și integrarea socială a tinerei generații. • Aplică poziții ergonomice și atitudini posturale corecte pentru a face față muncilor fizice solicitante specifice profesiei de inginer.
Competențe transversale	• Dezvoltă și perfecționează calitățile motrice de bază (viteză, forță, îndemânare, rezistență). • Dezvoltă și perfecționează calitățile motrice specifice gimnasticii (orientare în spațiu, detentă, suplețe, curaj). • Descrie, explică și demonstrează elementele utilizate în Educația Fizică și Sportivă. • Integrează componente ale programelor de întreținere și condiție fizică, de timp liber, refacere și relaxare. • Demonstrează exerciții și aplică metode de comunicare corporală expresivă. • Evaluează și valorifică efectele educației fizice și sportive asupra organismului.

7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	• Studentul/absolventul cunoaște principiile de bază ale educației fizice și sportului. • Studentul/absolventul înțelege rolul mișcării în menținerea sănătății și prevenirea afecțiunilor posturale. • Studentul/absolventul cunoaște exercițiile fizice și sporturile care contribuie la dezvoltarea armonioasă și la întreținerea condiției fizice. • Studentul/absolventul dobândește noțiuni de igienă, refacere și relaxare a organismului după efort. • Studentul/absolventul înțelege valorile morale și culturale asociate educației fizice și sportive
Aptitudini	• Studentul/absolventul dezvoltă și perfecționează calitățile motrice de bază (viteză, forță, îndemânare, rezistență). • Studentul/absolventul dezvoltă și perfecționează calitățile motrice specifice gimnasticii (orientare în spațiu, detentă, suplețe, curaj). • Studentul/absolventul descrie, explică și demonstrează elementele specifice educației fizice și sportului. • Studentul/absolventul aplică programe de întreținere, condiție fizică, refacere și relaxare. • Studentul/absolventul creează și adaptează exerciții fizice în funcție de obiective educative și nevoile individuale.

Responsabilitate și autonomie	• Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea pentru menținerea propriei stări de sănătate și condiții fizice. • Studentul/absolventul respectă normele de siguranță, etică și fair-play în activitățile sportive. • Studentul/absolventul valorifică educația fizică pentru a promova un stil de viață activ și sănătos. • Studentul/absolventul contribuie la buna desfășurare a activităților de grup prin cooperare și sprijin reciproc. • Studentul/absolventul își organizează individual programele de antrenament și refacere. • Studentul/absolventul manifestă inițiativă în alegerea exercițiilor și a activităților sportive potrivite. • Studentul/absolventul aplică poziții ergonomice și atitudini posturale corecte în activitățile fizice și profesionale. • Studentul/absolventul integrează exercițiile fizice în rutina personală pentru a susține sănătatea pe termen lung.

8. **Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

8.1 Obiectivul general al disciplinei	Intărirea şi menţinerea stării de sănătate, asigurarea unei funcţionalităţi optime a organismului, corectarea unor atitudini posturale deficiente, formarea şi educarea unor deprinderi igienice noi, formarea unui bogat bagaj de cunoştinţe, priceperi şi deprinderi motrice, educarea conduitei în spirit sportiv (fair-play), dezvoltarea fizică armonioasă, educarea trăsăturilor de caracter (volitive; motivaţionale; estetice), formarea capacităţii de practicare independentă a exerciţiului fizic.
8.2 Obiectivele specifice	Corectarea unor atitudini posturale deficiente Formarea unui bogat bagaj de cunoştinţe, priceperi şi deprinderi motrice Educarea conduitei în spirit sportiv (fair-play) Dezvoltarea fizică armonioasă Educarea trăsăturilor de caracter (volitive; motivaţionale; estetice) Formarea capacităţii de practicare independentă a exerciţiului fizic Formarea și educarea unor deprinderi igienice corecte

9. **Conţinuturi**

9.1 Curs	Metode de predare	Nr. ore
-	-	-

9.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Nr.ore
1. Alergare de viteză	Comunicare orală şi interogativă - prelegere, explicaţie, exemplificare, exercițiu și conversaţie, cu ajutorul materialelor și aparaturii sportive	3 ore
2. Săritura în lungime de pe loc	Comunicare orală şi interogativă - prelegere, explicaţie, exemplificare, exercițiu și conversaţie, cu ajutorul materialelor și aparaturii sportive	3 ore
3. Extensii spate, flotări	Comunicare orală şi interogativă - prelegere, explicaţie, exemplificare, exercițiu și conversaţie, cu ajutorul materialelor și aparaturii sportive	6 ore
4. Exerciţii de întărirea musculaturii abdominale	Comunicare orală şi interogativă - prelegere, explicaţie, exemplificare, exercițiu și conversaţie, cu ajutorul materialelor și aparaturii sportive	4 ore
5. Exerciţii de mobilitate	Comunicare orală şi interogativă - prelegere, explicaţie, exemplificare, exercițiu și conversaţie, cu ajutorul materialelor și aparaturii sportive	4 ore
6. Alergarea de rezistenţă	Comunicare orală şi interogativă - prelegere, explicaţie, exemplificare, exercițiu și conversaţie, cu ajutorul materialelor și aparaturii sportive	4 ore
7. Sporturi de echipă.	Comunicare orală şi interogativă - prelegere, explicaţie, exemplificare, exercițiu și conversaţie, cu ajutorul materialelor și aparaturii sportive	4 ore

Bibliografie

1. Alexandrescu, C. (1991): Igiena educaţiei fizice şi sportului. Univ. Ecologică, Bucureşti.
2. Bâltan, I. (1983): Philosophia Moralis - Prelegeri de etică. Ed. Didact. şi Pedag., Bucureşti.
3. Cârstea, Gh. (1993): Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului. Ed. Universul. Bucureşti
4. Șovărel Eugenia (2007) : Îndrumător pentru educație fizică și sport. Ed. OscarPrint, București

10. **Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

• Disciplina Educație fizică și sport este o disciplină complementară tuturor domeniilor de activitate,

fără restricții, care, prin cunoștințele teoretice și practice acumulate în decursul anilor, ajută viitorul personal participant pe piața muncii la menținerea stării de sănătate și evitarea aparițiilor unor boli profesionale, ce ar putea pune în pericol buna desfășurare a activității la locul de muncă

11. **Evaluare**

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
11.1 Curs	-	-	-
11.2 Seminar / Laborator / Proiect	- cunoașterea cât mai completă și corectă a noțiunilor de educație fizică și sport. - probe de control pe parcursul semestrului - dezvoltarea şi perfecţionarea calităţilor motrice de bază (viteză, forţă, îndemânare, rezistenţă); - pregătire în vederea trecerii probelor de control, conform baremurilor	- frecvența, participarea activă și conduita la activităţile sportive	60 %
		- probe de control pe parcursul semestrului	10 %
		- examinare finală, practică, în sesiunea de examene	20 %
		- proba de control	10 %
11.3 Standard minim de performanță	Însuşirea elementelor şi procedeelor specifice disciplinei și atingerea baremului minim		

Data completării
25.09.2025

Semnătura titularului laborator

.....

Data avizării în departament
26.09.2025

Semnătura directorului de departament

.....