UNIVERSITATEA DE ŞTIINŢE AGRONOMICE ŞI MEDICINĂ VETERINARĂ BUCUREŞTI
Facultatea de Ingineria şi Gestiunea Producţiilor Animaliere

FIŞA DISCIPLINEI

Educaţie fizică şi sport

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**UNIVERSITATEA DE ŞTIINŢE AGRONOMICE ŞI MEDICINĂ VETERINARĂ BUCUREŞTI**
1.2 Facultatea	**Ingineria si Gestiunea Productiilor 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				**Educaţie fizică şi sport**			
2.2 Titularul activităţilor de curs				-			
2.3 Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect				Asist.drd. Cosmescu Vlad			
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	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

Distribuţia 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: coş 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	Rolul educației fizice în programul zilnic al studentului prin: 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	Observaţii
-	-	-

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

Bibliografie

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

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

- Disciplina Educaţie fizică şi sport este o disciplină complementară tuturor domeniilor de activitate, fără restricţii, care, prin cunoştinţele teoretice şi practice acumulate în decursul anilor, ajută viitorul personal participant pe piaţa muncii la menţinerea stării de sănătate şi evitarea apariţiilor unor boli profesionale, ce ar putea pune în pericol buna desfăşurare a activităţii la locul de muncă

11. Evaluare

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
11.1 Curs	-	-	-
11.2 Laborator	- cunoaşterea cât mai completă şi corectă a noţiunilor de educaţie fizică şi 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	- frecvenţa, participarea activă şi conduita la activităţile sportive	60
		- probe de control pe parcursul semestrului	10
		- examinare finală, practică, în sesiunea de examene	30
11.3 Standard minim de performanţă	Însuşirea elementelor şi procedeelor specifice disciplinei şi atingerea baremului minim		

Data completării
25.09.2025

Semnătura titularului laborator

.....

Data avizării în departament
26.09.2025

Semnătura directorului de departament

.....