

UNIVERSITATEA DE ȘTIINȚE AGRONOMICE ȘI MEDICINĂ VETERINARĂ BUCUREȘTI
Facultatea de Ingineria și Gestiunea Producțiilor Animale



FIȘA DISCIPLINEI
Educație fizică și sport

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DE ȘTIINȚE AGRONOMICE ȘI MEDICINĂ VETERINARĂ BUCUREȘTI
1.2 Facultatea	Ingineria și Gestiunea Producțiilor Animale
1.3 Departamentul	Științe formative în creșterea animalelor și industria alimentară
1.4 Domeniul de studii	Ingineria produselor alimentare
1.5 Ciclul de studii	Licență
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 activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Asist.univ.drd. Cosmescu Vlad						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	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 învățământ	28	3.2.1. Curs	-	3.2.2. Laborator	28
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					7
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					2
Examinări					5
Alte activități: concursuri sportive					3
3.3 Total ore studiu individual	22				
3.4 Total ore pe semestru	50				
3.5 Numărul de credite	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe 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 (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

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

9. Conținuturi

9.1 Curs	Metode de predare	Nr. ore
-	-	-
9.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Nr.ore
1. Structuri motrice privind pregătirea organismului pentru efort în cadrul jocurilor sportive	Metode verbale: descrierea, explicația, conversația Metoda exersării./Metode pentru formarea deprinderilor si priceperilor motrice: exersarea grupată, exersarea separată, exersarea globală și analitică./Metoda exersării mentale.	2 ore
2. Structuri motrice privind revenirea în cadrul jocurilor sportive	Metode verbale: descrierea, explicația, conversația Metoda exersării./Metode pentru formarea deprinderilor si priceperilor motrice: exersarea grupată, exersarea separată, exersarea globală și analitică./Metoda exersării mentale.	2 ore
3. Futsal	Metode verbale: descrierea, explicația, conversația Metoda exersării./Metode pentru formarea deprinderilor si priceperilor motrice: exersarea grupată, exersarea separată, exersarea globală și analitică./Metoda exersării mentale.	2 ore
4. Fotbal-tenis	Metode verbale: descrierea, explicația, conversația Metoda exersării./Metode pentru formarea deprinderilor si priceperilor motrice: exersarea grupată, exersarea separată, exersarea globală și analitică./Metoda exersării mentale.	2 ore
5. Rugby-tag	Metode verbale: descrierea, explicația, conversația Metoda exersării./Metode pentru formarea deprinderilor si priceperilor motrice: exersarea grupată, exersarea separată, exersarea globală și analitică./Metoda exersării mentale.	2 ore
6. Volei efectiv redus	Metode verbale: descrierea, explicația, conversația Metoda exersării./Metode pentru formarea deprinderilor si priceperilor motrice: exersarea grupată, exersarea separată, exersarea globală și analitică./Metoda exersării mentale.	2 ore
7. Handbal cu efectiv redus	Metode verbale: descrierea, explicația, conversația Metoda exersării./Metode pentru formarea deprinderilor si priceperilor motrice: exersarea grupată, exersarea separată, exersarea globală și analitică./Metoda exersării mentale.	2 ore
8. Streetball	Metode verbale: descrierea, explicația, conversația Metoda exersării./Metode pentru formarea deprinderilor si priceperilor motrice: exersarea grupată, exersarea separată, exersarea globală și analitică./Metoda exersării mentale.	2 ore

9. Badminton	Metode verbale: descrierea, explicația, conversația Metoda exersării./Metode pentru formarea deprinderilor și priceperilor motrice: exersarea grupată, exersarea separată, exersarea globală și analitică./Metoda exersării mentale.	2 ore
10. Tenis de masă	Metode verbale: descrierea, explicația, conversația Metoda exersării./Metode pentru formarea deprinderilor și priceperilor motrice: exersarea grupată, exersarea separată, exersarea globală și analitică./Metoda exersării mentale.	2 ore
11. Alte jocuri sportive care pot fi folosite în activități de educație fizică și amfiteatru	Metode verbale: descrierea, explicația, conversația Metoda exersării./Metode pentru formarea deprinderilor și priceperilor motrice: exersarea grupată, exersarea separată, exersarea globală și analitică./Metoda exersării mentale.	4 ore
12. Evaluarea progresului fizic și setarea unor obiective noi	Metode verbale: descrierea, explicația, conversația Metoda exersării./Metode pentru formarea deprinderilor și priceperilor motrice: exersarea grupată, exersarea separată, exersarea globală și analitică./Metoda exersării mentale.	2 ore
13. Jocuri sportive: Competiție finală și premierea participanților	Metode verbale: descrierea, explicația, conversația Metoda exersării./Metode pentru formarea deprinderilor și priceperilor motrice: exersarea grupată, exersarea separată, exersarea globală și analitică./Metoda exersării mentale.	2 ore

Bibliografie

STĂNESCU, M., - Didactica educației fizice. ANEFS, București, 2009.

ȘERBĂNOIU, S, TUDOR, V., Teoria și metodică educației fizice și sportului, Curs universitar, ANEFS, București, 2007.

BOTA, A., TEODORESCU, S., Orientări moderne în predarea educației fizice în învățământul primar. Editura Discobolul, București, 2011.

Ghițescu, Gabriel; Badea, Dan; Grigore, Gheorghe (2011). *Jocuri sportive (streetball, rugby, tenis cu piciorul, fotbal în sală)*. București: Editura Discobolul, UNEFS.

BOTA, A., - Exerciții fizice pentru viață activă. *Activități motrice de timp liber*. Cartea universitară, București, 2007.

GALLAHUE, D.- *Developmental physical education for today's children*. Brown & Benchmark, 1993.

HAYWOOD, K, GETCHELL, N., - *Learning activities for life-span motor development*. Human Kinetics, 2001.

ȘERBĂNOIU, S.- *Lecția de educație fizică*, Ed. AFIR, București, 2002.

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținuturile disciplinei „Educație Fizică și Sport” sunt bine aliniate cu așteptările comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor. Prin metodele și activitățile practice propuse, studenții își dezvoltă abilități fizice de bază, capacitatea de a lucra în echipă, de a-și gestiona sănătatea și de a preveni accidentările, pregătindu-se astfel nu doar pentru o carieră, ci și pentru un stil de viață sănătos și activ.

11. Evaluare

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	-	-	-
10.2 Seminar / Laborator / Proiect	- cunoașterea cât mai completă și corectă a noțiunilor de educație fizică și sport.	- frecvența, participarea activă și conduita la activitățile sportive	60 %
	- probe de control pe parcursul semestrului	- probe de control pe parcursul semestrului	20 %
	- dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice de bază (viteză, forță, îndemânare, rezistență); - pregătire în vederea trecerii probelor de control, conform	- examinare finală, practică, în sesiunea de examene - proba de control	20 %

	baremurilor		
10.3 Standard minim de performanță	- însușirea elementelor și procedeeleor 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

.....