



FIȘA DISCIPLINEI

Educație fizică și sport I

2026-2027

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA București
1.2 Facultatea	Teologie, Litere, Istorie și Arte
1.3 Departamentul	Limbi Străine Aplicate
1.4 Domeniul de studii universitare	Filologie
1.5 Programul de studii universitare	Limbi Moderne Aplicate (engleză;franceză)
1.6 Ciclul de studii universitare	Licență
1.7 Limba de predare	Română
1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor	Pitești

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport I						
2.2 Titularul/ii activităților de curs							
2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect	lect.univ.dr. Rada Larisa						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7 Statutul disciplinei	Ob
2.8 Categoria formativă	C		2.9 Codul disciplinei	P.L.23.LMA.4.I.Ob.7			

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	Din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/laborator/proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	Din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator/proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate					
Pregătire seminarii/ laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutorat					2
Examinări					2
Alte activități (dacă există):					-
3.7 Total ore studiu individual			11		
3.8 Total ore pe semestru			25		
3.9 Numărul de credite			1		



4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de rezultate ale învățării	-

5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	Activitatea de seminar se va desfășura într-o sală dotată cu casetofon (boxă audio)

6. Obiectiv general

Familiarizarea studenților cu domeniul *educatie fizice și sportului*, cu conceptele fundamentale, cu principalele teorii explicative ale domeniului

Obiective specifice:

- corelarea unor experiențe școlare personale cu unele activități sportive;
- asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională, a echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mișcare;
- cultivarea simțului estetic și a ritmului de execuție a mișcării;
- îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigorii fizice, psihice, precum și a dezvoltării corporale armonioase;
- dezvoltarea motricității generale și specifice.

7. Rezultatele învățării

Competențele asociate rezultatelor învățării disciplinei *Educație fizică și sport I (s)* sunt:

CT1. Gestionarea optimă a sarcinilor profesionale și deprinderea executării lor la termen, în mod riguros, eficient și responsabil; Respectarea normelor de etică specifice domeniului (ex: confidentialitate) (1 ECTS)

Cunoștințe	C9. Studentul/Absolventul identifică modul în care se combină cunoștințe din mai multe domenii, inclusiv integrarea teoriilor și metodelor diferite. C10. Studentul/absolventul cunoaște conceptele fundamentale de etică profesională: corectitudine, transparență, imparțialitate, responsabilitate.
Abilități	A9. Studentul/absolventul desfășoară activități de cercetare dincolo de limitele disciplinare și funcționale. A10. Studentul/absolventul aplică principiile etice și regulile de conduită profesională în activitățile desfășurate la locul de muncă.
Responsabilitate și autonomie	RA9. Studentul/absolventul aplică principii de responsabilitate socială în proiectarea și desfășurarea cercetării interdisciplinare în autonomie sau echipă, asigurând utilizarea eficientă a resurselor și generarea de rezultate relevante. RA.10. Studentul/absolventul acționează autonom, respectând codul de conduită etică și valorile profesionale acceptate.



8. Metode de predare

Dialogul în lecția de educație fizică și sport presupune comunicarea bidirecțională între profesor și studenți, fiind utilizat pentru clarificarea sarcinilor, verificarea înțelegerii și stimularea implicării active. Se folosește la începutul lecției, pentru anunțarea obiectivelor, în timpul exercițiilor, pentru corectarea execuțiilor și la final, pentru feedback și reflecție. Are rol în dezvoltarea gândirii critice și capacitatea de autoevaluare.

Explicația ne ajută în transmiterea clară și structurată a informațiilor teoretice sau tehnice și se folosește înaintea execuției unui exercițiu nou, pentru prezentarea regulilor de joc, pentru evidențierea elementelor tehnice esențiale, asigurând înțelegerea corectă a sarcinilor motrice.

Demonstrația implică prezentarea practică a unei mișcări sau a unui exercițiu. Ea este realizată de profesor sau de un student avansat și este însoțită de explicații verbale, oferind un model vizual corect de execuție.

Conversația euristică presupune ghidarea studenților prin întrebări, pentru a descoperi singuri răspunsurile. Profesorul adresează întrebări progresive, studenții sunt încurajați să gândească și să formuleze soluții și se aplică în situații tactice sau de învățare a regulilor.

Lucrul în grup presupune organizarea studenților în echipe pentru realizarea sarcinilor. Se organizează exerciții pe ateliere, jocuri pe echipe, sarcini diferențiate având rol în dezvoltarea cooperării, comunicării și spiritului de echipă.

Exercițiul reprezintă metoda fundamentală în educația fizică și sport, bazată pe repetarea conștientă a mișcărilor și presupune repetări progresive (de la simplu la complex), corectarea execuției, adaptarea intensității și volumului și formează și consolidează deprinderile motrice.

Utilizarea combinată și adaptată a acestor metode contribuie la eficientizarea procesului didactic în educația fizică și sport, asigurând atât dezvoltarea capacităților motrice, cât și implicarea activă și conștientă a studenților în procesul de învățare.

9. Conținuturi

SEMINAR		
Nr. crt.	Conținutul	Nr. ore
1.	Prezentarea obiectivelor disciplinei, obligațiilor studenților, modalități de notare. Cunoașterea colectivului de studenți, a nivelului de pregătire a acestora. Efectuarea măsurătorilor antropometrice și ale capacității de efort - greutate (kg), înaltime (cm), circumferința taliei (cm), circumferința soldurilor (cm), perimetrul toracic, anvergura, bust - frecvența cardiacă (puls/minut), frecvența respiratorie (respirații /min) Corpul uman și mișcarea - pozițiile corpului mișcările corpului	2
2.	Igiena în activitățile de educație fizică Dans popular – Hora mare Complex de dezvoltare fizică armonioasă Test - îndoirea trunchiului înainte din poziție așezat Testul Ruffier Dezvoltarea musculaturii abdominale și fesiere	2
3.	Stilul de viață sănătos și exercițiile fizice Dans popular – Brașoveanca Complex de dezvoltare fizică armonioasă Test - ridicarea trunchiului în poziția așezat – 30 sec	2



	Dezvoltarea musculaturii abdominale si membrilor inferioare.	
4.	Formații pentru practicarea exercițiilor fizice Acțiuni pe și de pe loc Dans popular- Hora oltenească Complex de dezvoltare fizică armonioasă Test - flotari Dezvoltarea musculaturii abdominale si membrilor superioare.	2
5.	Armonie corporală - postura corporală - atitudini fizice deficiente Calcularea indicilor de armonie corporală Dans popular – Sârba lui 22 Complex de dezvoltare fizică armonioasă Dezvoltarea musculaturii abdominale și spate.	2
6.	Fairplay și siguranță în educație fizică Dans popular – Ungurica Testul Ruffier Stretching	2
7.	Verificare	2
	Total:	14

Bibliografie minimală:

1. Alecu, A., (2022) – Activități motrice și remediale adaptate, Edit. Universității din Pitești
2. Amzăr E.L., Stancu M., (2019) – Activități motrice de întreținere, Edit. Universității din Pitești
3. Amzăr E.L., Rada, L., (2022) – Educația fizică în învățământul superior, Edit. Universității din Pitești
4. Boca, A., G., (2021) – Educația fizică în învățământul superior, Edit. Universității din Pitești
5. Neagu, S., G., (2022) – Dansul sportiv și calitatea vieții: Abordări experimental observaționale, Edit. Universității din Pitești
6. Rada L., Amzăr E.L., (2021) – Educația fizică în viața studenților, Edit. Universității din Pitești

Bibliografie suplimentară:

1. Badicu, G., Physical (2021) – Activity and Sports Practice in Improving Body Composition and Sustainable Health, Editura MDPI, București
2. Crețu, M., (2006) – Gimnastica de bază metodică organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative, Editura Universității din Pitești.
3. Dumnitrescu, S., (2003) – Jogging – alergii pentru viață, Editura Cartea de buzunar, București;
4. Ferrario B., Aparaschivei M., (2004) – Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor, Editura Semne, București.
5. Galan, D., - (2018) , Metode și tehnici de tonifiere musculară, (curs), EDIT RISOPRINT, Cluj – Napoca
6. Henry, L.,- (2017) – Body Composition Health and Performance in Exercise and Sport, Edit CRC Press
7. Crossley, J., (2021) – Functional Exercise and Rehabilitation The Neuroscience of Movement, Pain and Performance, Edit. Routledge , ISBN 9781482232356, pag - 286
8. Jenkins R., (2001) – Fitness-gimnastică pentru toți”, Ed.Alex-Alex, București, 2001
9. Lorraine Cale & Jo Harris (2024) – Physical Education Pedagogies for Health, Edit. Routledge, ISBN 9781032127170, pag – 142
10. Păduraru, O., (2022) – Fit Generation: Primul manual de fitness din Romania, Editura Letras, București
11. Vladu L., Marinescu A., Amzăr L., (2008) – Sanatate prin sport, Editura Universitaria Craiova.



12. [www – referate.ro](http://www.referate.ro) \ referate \ Supletea si elasticitate.
13. [www.reductostart.](http://www.reductostart.com)
14. www.nutrition.org.uk
15. www.flex-fitness.ro

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/laborator/proiect	Nivelul de dezvoltare și valorificare a capacităților motrice	Practic	40
	Înțelegerea conceptelor fundamentale	Portofoliu	40
	Aplicarea conceptelor teoretice în contexte practice	Practic	20

10.6 Condiții de promovare

Obținerea a minimum 50% din punctajul total prin demonstrarea unui nivel adecvat al capacităților motrice, aplicarea cunoștințelor provenite din domenii complementare, implicarea responsabilă în activități individuale și de echipă și respectarea principiilor etice și a valorilor profesionale.

Data completării

Titular de curs

Titular(ii) de aplicații

03.06.2026

Lect.univ.dr. Rada Larisa

Data avizării în departament

Director de departament
Conf.univ.dr. Laura Cîțu

23.06.2026

Data aprobării în Consiliul Facultății
23.06.2026

Decan
Conf.univ.dr. Constantin Augustus Bărbulescu