



Ministerul Educației și Cercetării  
Universitatea Valahia din Târgoviște  
Facultatea de Inginerie Electrică, Electronică și Tehnologia Informației  
Departamentul de Electronică, Telecomunicații și Inginerie Energetică

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea VALAHIA din Targoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Inginerie Electrică, Electronică și Tehnologia Informației
1.3 Departamentul	Electronică, Telecomunicații și Inginerie Energetică
1.4 Domeniul de studii	Inginerie Electronică, Telecomunicații și Tehnologii Informaționale
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Tehnologii și Sisteme de Telecomunicații

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică și sport</b>						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar	Asis. univ. dr. Doru GALAN						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	A/R	2.7 Regimul disciplinei	B C

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/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					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități .....					10
3.7 Total ore studiu individual					22
3.9 Total ore pe semestru					50
3.10 Numărul de credite					2

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Bază sportivă, materiale sportive (mingii, bastoane, saltele, gantere, MP3 player)

## 6. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina răspunde cerințelor actuale de dezvoltare economică și evoluție pe plan național și internațional a sistemului de învățământ tehnic superior prin formarea specialiștilor în domeniul afacerilor capabili să rezolve probleme într-o economie bazată pe cunoaștere. Obiectivul general al disciplinei presupune: mărirea capacității de efort fizic și intelectual; dezvoltarea armonioasă a organismului; optimizarea stării de sănătate; prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului OG. Conștientizarea efectelor benefice ale participării la lecțiile de educație fizică și sport
6.2 Obiectivele specifice	Disciplina răspunde concret cerințelor actuale de dezvoltare și evoluție pe plan național și internațional contribuind la optimizarea stării de sănătate; prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului; stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv zilnic sau săptămânal; crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor; dezvoltarea capacității de autoapărare și autodepășire. OS Formarea deprinderii de a practica exercitiul fizic regulat ca mijloc de profilaxie a obezitatii, sedentarismului si bolilor cardiovasculare;

## 7. Rezultatele învățării

<p>7.1 Cunoștințe (<i>Rezultatul asimilării de informații prin învățare. Cunoștințele reprezintă ansamblul de fapte, principii, teorii și practici legate de un anumit domeniu de muncă sau de studiu. Pot fi teoretice și/sau faptice</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Studentul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare</li> <li>• Studentul descrie structura, principiile și mecanismele de bază ale evoluției și funcționării psihicului uman, relația sistemică subiect – mediu, metodele și tehnicile de evaluare a caracteristicilor psihomotrice la diferite vârste, în contextul practicării exercițiilor fizice.</li> <li>• Studentul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.</li> </ul>
<p>7.2 Aptitudini (<i>Capacitatea de a aplica cunoștințe și de a utiliza know-how pentru a duce la îndeplinire sarcini și a rezolva probleme. Aptitudinile sunt descrise ca fiind cognitive (implicând utilizarea gândirii logice, intuitive și creative) sau practice (implicând dexteritate manuală și utilizarea de metode, materiale, unelte și instrumente)</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare.</li> <li>• Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.</li> <li>• Prezintă rolul manifestărilor socio-afective în modelarea comportamentului motric.</li> <li>• Ilustrează influența exercițiilor fizice asupra relațiilor sociale.</li> <li>• Identifică forma și conținutul exercițiului fizic.</li> </ul>
<p>7.3 Responsabilitate și autonomie (<i>Capacitatea cursantului de a aplica în mod autonom și responsabil cunoștințele și aptitudinile sale</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite.</li> <li>• Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite.</li> <li>• Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse.</li> <li>• Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Prezentare curs practic: cerințele disciplinei și criteriile de pomovabilitate. Instruțaj de utilizare a bazei sportive, sălilor și aparatelor. Sistem de cerințe și măsuri de protecție și siguranță în activitatea de educație fizică și sport. Noțiuni de igienă personală	Metoda conversatiei, invatarea prin descoperire, metoda experimentarii Prezentari video	4 ore
Exerciții de influentare selectiva a apartului locomotor si dezvoltare fizica generala.	Metoda conversatiei, invatarea prin descoperire, metoda experimentarii Prezentari video	4 ore
Exercitii si structuri de exercitii pentru dezvoltarea	Metoda conversatiei,	4 ore

calitatilor motrice (viteza)	invatarea prin descoperire, metoda experimentarii Prezentari video	
Exercitii si structuri de exercitii pentru dezvoltarea calitatilor motrice (forta)	Metoda conversatiei, invatarea prin descoperire, metoda experimentarii Prezentari video	4 ore
Exercitii si structuri de exercitii pentru dezvoltarea calitatilor motrice (rezistență)	Metoda conversatiei, invatarea prin descoperire, metoda experimentarii Prezentari video	4 ore
Exercitii si structuri de exercitii pentru dezvoltarea calitatilor motrice (îndemînarea)	Metoda conversatiei, invatarea prin descoperire, metoda experimentarii Prezentari video	4 ore
Cerințe, norme și probe de control.	Metoda conversatiei, invatarea prin descoperire, metoda experimentarii Prezentari video	4 ore
Bibliografie		
1. BOMPA, T., (2003) Performanța în jocurile sportive: teoria și metodologia antrenamentului, Ed. Ex Ponto, București		
2. COLIBABA-EVULEȚ, D., BOTA, I., (1998) Teorie și metodică, Ed. Aldin, București		
3. DRAGNEA, A., colab. (2006) Educație fizică și sport - teorie și didactică - Ed.FEST,București		
4. Galan. D., Galan, D,D., Stanciu., T., (2020), Curs instructori educație fizică – I.S.O.P., 2019-2020, Vol. I – Partea teoretică, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, ISBN 978-973-53-2537 - 4;		
5. Galan. D., Galan, D,D., (2020), Curs instructori educație fizică – I.S.O.P., 2019-2020, Vol. II – Partea practică / aplicativă, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, ISBN 978-973-53-2537 – 4		
6. Galan. D., Galan, D,D., (2019), Teoria și metodică pregătirii psiho-fizice și autoapărării în cadrul M.A.I., Editura Risoprint, Cluj-Napoca, ISBN 978-973-53-1962 - 5;		
7. Galan. D., Galan, D,D, Dobre I.C. „Manual de educație fizică pentru pompieri”, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2010;		
8. NETOLITZCHI. M., (2009) Educația fizică și sportul în Universitatea Politehnică București - curs, Ed. Printech, București		
9. TUDOR, V., (1999) Capacitățile condiționale, coordinative, intermediare- componente ale capacității motrice, Ed. RAI, București		
10. TUDOR, V., (2005) Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, Ed. Alpha, București		

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

Disciplina stă la baza îmbunătățirii stării de sănătate și a condiției fizice a organismului

**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	Promovarea probelor de control	Față în față/on-line*	Promovarea probelor de control
10.6 Standard minim de performanță			
Pentru promovarea disciplinei, studentul trebuie să îndeplinească cumulativ următoarele condiții:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• obține calificativul „admis” prin îndeplinirea cerințelor minime de participare și promovarea probelor de control stabilite;</li> <li>• demonstrează cunoștințe fundamentale (RI – Cunoștințe) privind principiile activității fizice, rolul exercițiilor fizice în menținerea sănătății și dezvoltarea armonioasă a organismului;</li> <li>• aplică aptitudini specifice (RI – Aptitudini) pentru executarea corectă a exercițiilor fizice și participarea la activitățile motrice propuse;</li> <li>• utilizează metode specifice (RI – Aptitudini) pentru dezvoltarea calităților motrice (forță, viteză, rezistență, îndemânare) și menținerea unei condiții fizice adecvate;</li> <li>• manifestă responsabilitate și autonomie (RI – Responsabilitate și autonomie) în participarea la activități, respectarea regulilor de siguranță și adoptarea unui stil de viață activ și sănătos;</li> <li>• demonstrează implicare constantă și continuitate în desfășurarea activităților practice.</li> </ul>			
Standardul minim de performanță validează atingerea rezultatelor învățării definite la punctul 7 (7.1–7.3).			

Fișa disciplinei corespunde planului de învățământ care se aplică pentru anul I începând cu anul universitar 2025-2026.

Data completării  
26.09.2025

Titularul de curs

Titularul de aplicații  
Asis. univ. dr. Doru GALAN

Data avizării în  
departament  
29.09.2025

Director de departament  
Conf. univ. dr. ing. Dan Constantin PUCHIANU

Data avizării în  
Consiliul Facultății  
30.09.2025

Decan  
Conf. univ. dr. ing. Nicoleta ANGELESCU