



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	Educație fizică și sport						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar	As. univ. dr. Doru GALAN						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	A/R	2.7 Regimul disciplinei	L C

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	14
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					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutoriat					10
Examinări					6
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					36
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

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>)	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Enumeră cele mai importante etape care au marcat dezvoltarea domeniului • Definește noțiuni specifice domeniului • Descrie/clasifică noțiuni/procese/fenomene/structuri • Aprofundează unele noțiuni din educație fizică și sport, precum și a locului acestora în ansamblul sistemelor instructiv-educative • Cunoaște noțiuni terminologice de bază din ramurile sportive practicate • Cunoaște noțiuni generale de regulament privind realizarea de competiții • Conștientizarea efectelor benefice ale participării la lecțiile de educație fizică și sport • Definirea conceptului de loisir și recreer
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>)	<ul style="list-style-type: none"> • Selectează și grupează informații relevante într-un context dat • Lucrează productiv în echipă • Analizează și compară datele obținute • Însușirea și perfecționarea unor elemente tehnice din ramura de sport practică • Dezvoltă capacități biomotrice (forță, rezistență, viteză, coordonare, suplețe) • Dezvoltă capacități de a lucra în echipă, de a răspunde prompt, corect și eficient la solicitări, de a lua decizii rapide și cu prezență de spirit • Identifică soluții și elaborează planuri de rezolvare • Argumentează soluțiile identificate/modurile de rezolvare • Înțelege conceptului de sănătate în regimul actual de viață • Înțelege importanța de a practica exercițiile fizice pentru păstrarea sănătății, a capacității de muncă, pentru combaterea unor boli și deficiențe • Îndeplinește în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
7.3 Responsabilitate și autonomie (<i>Capacitatea cursantului de a aplica în mod autonom și responsabil cunoștințele și aptitudinile sale</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Selectează surse bibliografice potrivite și le analizează • Respectă principiile de etică academică, citând corect sursele bibliografice utilizate • Demonstrează receptivitate pentru contexte noi de învățare • Manifestă colaborare cu ceilalți colegi și cadre didactice în desfășurarea activităților didactice • Promovează calități morale, civice și de voință • Promovează spiritul de fair-play în relațiile interumane • Demonstrează autonomie în organizarea situației/contextului de învățare sau a situației problemă de rezolvat • Manifestă responsabilitate socială prin implicarea activă în viața socială studentă/implicare în evenimentele din comunitatea academică. Promovează/contribuie prin soluții noi, aferente domeniului de specialitate pentru a îmbunătăți și optimiza calitatea vieții sociale

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. Instrucțaj 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, învățarea prin descoperire, metoda experimentarii Prezentari video	2 ore
Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor și dezvoltare fizică generală.	Metoda conversatiei, învățarea prin descoperire, metoda experimentarii Prezentari video	2 ore
Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (viteza)	Metoda conversatiei, învățarea prin descoperire, metoda experimentarii Prezentari video	2 ore
Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (forță)	Metoda conversatiei, învățarea prin descoperire, metoda experimentarii Prezentari video	2 ore
Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (rezistență)	Metoda conversatiei, învățarea prin descoperire, metoda experimentarii Prezentari video	2 ore
Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (îndemânarea)	Metoda conversatiei, învățarea prin descoperire, metoda experimentarii Prezentari video	2 ore
Cerințe, norme și probe de control.	Metoda conversatiei, învățarea prin descoperire, metoda experimentarii Prezentari video	2 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			
Promovarea probelor de control			

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

Data completării
03.09.2026

Titularul de curs

Titularul de aplicații
Asis. univ. dr. Doru GALAN

Data avizării în
departament
23.09.2026

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
24.09.2026

Decan
Conf. univ. dr. ing. Nicoleta ANGELESCU