



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	Electronică Aplicată

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	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	Conștientizarea efectelor benefice ale participării la lecțiile de educație fizică și sport
6.2 Obiectivele specifice	Formarea deprinderii de a practica exercitiul fizic regulat ca mijloc de profilaxie a obezității, sedentarismului și 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"> - C1. Studentul/absolventul identifică și descrie principiile fundamentale ale educației fizice, dezvoltării capacității motrice și menținerii sănătății. - C2. Studentul/absolventul explică efectele exercițiului fizic asupra organismului și importanța activității fizice regulate pentru prevenirea sedentarismului și menținerea condiției fizice.
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"> - A1. Studentul/absolventul execută corect exerciții fizice pentru dezvoltarea capacității motrice și îmbunătățirea condiției fizice generale. - A2. Studentul/absolventul își evaluează nivelul de pregătire fizică și urmărește progresul individual prin participarea la activitățile practice și probele de control.
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"> - RA1. Studentul/absolventul respectă regulile de siguranță, igienă și conduită responsabilă în desfășurarea activităților fizice și sportive. - RA2. Studentul/absolventul manifestă responsabilitate, disciplină și spirit de colaborare în cadrul activităților individuale și colective. - RA3. Studentul/absolventul manifestă autonomie și preocupare pentru practicarea regulată a exercițiilor fizice și menținerea unui stil de viață sănătos.
7.4 Aree de învățare EUR-ACE	<ul style="list-style-type: none"> - CM – Comunicare și muncă în echipă: dezvoltarea colaborării, comunicării și respectării regulilor în cadrul activităților fizice și sportive colective. - FC – Formare continuă: dezvoltarea autonomiei, autoevaluării și responsabilității pentru menținerea sănătății și a capacității fizice pe termen lung.

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 conversației, învățarea prin descoperire, metoda experimentării Prezentări video	4 ore
Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor și dezvoltare fizică generală.	Metoda conversației, învățarea prin descoperire, metoda experimentării Prezentări video	4 ore
Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (viteza)	Metoda conversației, învățarea prin descoperire, metoda experimentării Prezentări video	4 ore
Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (forță)	Metoda conversației, învățarea prin descoperire, metoda experimentării Prezentări video	4 ore
Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (rezistență)	Metoda conversației, învățarea prin descoperire, metoda experimentării Prezentări video	4 ore
Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (îndemânarea)	Metoda conversației, învățarea prin descoperire, metoda experimentării Prezentări video	4 ore
Cerințe, norme și probe de control.	Metoda conversației,	4 ore

	învatarea prin descoperire, metoda experimentarii Prezentari video	
--	--	--

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

Conținuturile disciplinei contribuie la dezvoltarea capacității fizice, menținerea sănătății și formarea unor comportamente responsabile privind practicarea activităților fizice și sportive. Exercițiile pentru dezvoltarea calităților motrice, respectarea regulilor de siguranță și evaluarea progresului individual favorizează dezvoltarea disciplinei personale, autonomiei și colaborării. Aceste aptitudini și atitudini contribuie indirect la pregătirea profesională a viitorilor ingineri, prin promovarea unui stil de viață activ, prevenirea efectelor sedentarismului și dezvoltarea capacității de participare responsabilă la activități individuale și colective.

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	Corectitudinea executării exercițiilor fizice, dezvoltarea calităților motrice, respectarea regulilor de siguranță și demonstrarea unui nivel minim de pregătire fizică, adaptat capacităților individuale. (C1–C2, A1–A2, RA1–RA3)	Promovarea probelor de control	100% (A/R)
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> - Identificarea principiilor fundamentale ale educației fizice, a regulilor de siguranță și igienă și explicarea importanței exercițiilor fizice regulate pentru menținerea sănătății. (C1–C2) - Executarea corectă a unor exerciții fizice de bază și îndeplinirea cerințelor minime stabilite pentru probe de control, în raport cu particularitățile individuale. (A1–A2) - Respectarea regulilor de desfășurare a activităților practice și manifestarea unei conduite responsabile și colaborative. (RA1–RA3) 			

Fișa disciplinei corespunde planului de învățământ care se aplică pentru anul I începând cu anul universitar 2025-2026, fiind valabilă pentru anul universitar 2026-2027

Data completării
09.09.2026

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