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

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea VALAHIA din Targoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Inginerie Electrică, Electronică şi Tehnologia Informaţiei
1.3 Departamentul	Electronică, Telecomunicaţii şi Inginerie Energetică
1.4 Domeniul de studii	Inginerie Electronică, Telecomunicații și Tehnologii Informaționale
1.5 Ciclul de studii	Licenţă
1.6 Programul de studii/Calificarea	Tehnologii şi Sisteme de Telecomunicaţii

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				**Educaţie fizică şi sport**			
2.2 Titularul activităţilor de curs							
2.3 Titularul activităţilor 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 activităţilor 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 învăţământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					-
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activităţi					10
3.7 Total ore studiu individual					22
3.9 Total ore pe semestru					50
3.10 Numărul de credite					2

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competenţe	Nu este cazul

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

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

6. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina răspunde cerinţelor actuale de dezvoltare economică şi evoluţie pe plannaţional şi internaţional a sistemului de învăţământ tehnic superior prin formarea specialiştiilor în domeniul afacerilor capabili să rezolve probleme într-o economie bazată pe cunoaştere. Obiectivul general al disciplinei presupune: mărirea capacității de efort fizic și intelectual;dezvoltarea armonioasă a organismului; optimizarea stării de sănătate; prevenirea instalării deficienţelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului OG. Conştientizarea efectelor benefice ale participării la lecţiile de educaţie fizică şi sport
6.2 Obiectivele specifice	Disciplina răspunde concret cerinţelor actuale de dezvoltare și evoluție pe plan național și internațional contribuind la optimizarea stării de sănătate; prevenirea instalării deficienţelor 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 pofilaxie a obezitatii, sedentarismului si bolilor cardiovasculare;

7. Rezultatele învățării

7.1 Cunoștințe *(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)*

- 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
- 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.
- Studentul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.

7.2 Aptitudini *(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))*

- Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare.
- Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.
- Prezintă rolul manifestărilor socio-afective în modelarea comportamentului motric.
- Ilustrează influența exercițiilor fizice asupra relațiilor sociale.
- Identifică forma și conținutul exercițiului fizic.

7.3 Responsabilitate și autonomie *(Capacitatea cursantului de a aplica în mod autonom și responsabil cunoștințele și aptitudinile sale)*

- Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite.
- Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite.
- Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse.
- Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.

8. Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observaţii
-	-	-
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observaţii
Prezentare curs practic: cerinţele disciplinei şi criteriile de pomovabilitate. Instructaj de utilizare a bazei sportive, sălilor şi aparatelor. Sistem de cerinţe şi măsuri de protecţie şi siguranţă în activitatea de educaţie fizică şi sport. Noţiuni de igienă personală	Metoda conversatiei, invatarea prin descoperire, metoda experimentarii Prezentari video	4 ore
Exerciţii 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 (rezistenţă)	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
Cerinţe, norme şi probe de control.	Metoda conversatiei, invatarea prin descoperire, metoda experimentarii Prezentari video	4 ore

Bibliografie

1. BOMPA, T., (2003) Performanţa în jocurile sportive: teoria şi metodologia antrenamentului, Ed. Ex Ponto, Bucureşti
2. COLIBABA-EVULEŢ, D., BOTA, I., (1998) Teorie şi metodică, Ed. Aldin, Bucureşti
3. DRAGNEA, A., colab. (2006) Educaţie fizică şi sport - teorie şi didactică - Ed.FEST,Bucureşti
4. Galan. D., Galan, D,D., Stanciu., T., (2020), Curs instructori educaţie 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 educaţie 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 şi metodica pregătirii psiho-fizice şi 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) Educaţia fizică şi sportul în Universitatea Politehnică Bucureşti - curs, Ed. Printech, Bucureşti
9. TUDOR, V., (1999) Capacităţile condiţionale, coordinative, intermediare- componente ale capacităţii motrice, Ed. RAI, Bucureşti
10. TUDOR, V., (2005) Măsurare şi evaluare în cultură fizică şi sport, Ed. Alpha, Bucureşti

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina stă la baza îmbunătăţirii stării de sănătate şi a condiţiei 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 performanţă

Pentru promovarea disciplinei, studentul trebuie să îndeplinească cumulativ următoarele condiții:

- obține calificativul „admis” prin îndeplinirea cerințelor minime de participare și promovarea probelor de control stabilite;
- demonstrează cunoștințe fundamentale (RI – Cunoștințe) privind principiile activității fizice, rolul exercițiilor fizice în menținerea sănătății și dezvoltarea armonioasă a organismului;
- aplică aptitudini specifice (RI – Aptitudini) pentru executarea corectă a exercițiilor fizice și participarea la activitățile motrice propuse;
- utilizează metode specifice (RI – Aptitudini) pentru dezvoltarea calităților motrice (forță, viteză, rezistență, îndemânare) și menținerea unei condiții fizice adecvate;
- 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;
- demonstrează implicare constantă și continuitate în desfășurarea activităților practice.

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 2026-2027.

Data completării 20.09.2026	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	