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	Electronică Aplicată

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	I	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	Dezvoltarea capacității motrice și îmbunătățirea condiției fizice generale prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice, în vederea menținerii sănătății, prevenirii sedentarismului și formării unui stil de viață activ și sănătos.
6.2 Obiectivele specifice	- Dezvoltarea calităților motrice fundamentale – viteză, forță, rezistență și îndemânare – prin exerciții fizice și activități sportive adaptate capacităților individuale. - Îmbunătățirea condiției fizice generale, a coordonării motrice și a posturii corporale prin practicarea exercițiilor fizice. - Însușirea și respectarea regulilor de igienă, siguranță și prevenire a accidentelor în desfășurarea activităților fizice și sportive. - Dezvoltarea capacității de autoevaluare a nivelului de pregătire fizică și de monitorizare a progresului individual. - Formarea deprinderii de practicare regulată și autonomă a exercițiilor fizice, precum și dezvoltarea disciplinei personale, responsabilității și spiritului de colaborare.

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)* - 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 *(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))* - 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 *(Capacitatea cursantului de a aplica în mod autonom și responsabil cunoștințele și aptitudinile sale)* - 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 Arii de învățare EUR-ACE - 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. 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 calitatilor motrice (viteza)	Metoda conversatiei, invatarea prin descoperire, metoda experimentarii Prezentari video	4 ore
Exercitii si structuri de exercitii pentru dezvoltarea calitatilor motrice (forta)	Metoda conversatiei, invatarea prin descoperire,	4 ore

	metoda experimentarii Prezentari video	
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 educaţie 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

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			

- Identificarea principiilor fundamentale ale educației fizice, a regulilor de siguranță și igienă și explicarea importanței exercițiilor fizice pentru menținerea sănătății. (C1–C2)
- Executarea corectă a unor exerciții fizice de bază și îndeplinirea cerințelor minime stabilite pentru probele 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)

Condiție de promovare: îndeplinirea cerințelor minime aferente probelor de control și obținerea calificativului Admis.

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 08.09.2026	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	