



UNIVERSITATEA DE ȘTIINȚE AGRONOMICE ȘI MEDICINĂ
VETERINARĂ DIN BUCUREȘTI

Facultatea de Agricultură



Programul de studii universitare de licență Agricultură - IF

FIȘA DISCIPLINEI

"Educație fizică și sport"

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DE ȘTIINȚE AGRONOMICE ȘI MEDICINĂ VETERINARĂ DIN BUCUREȘTI
1.2 Facultatea	Agricultură
1.3 Departamentul	Științele plantelor
1.4 Domeniul de studii	Agronomie
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / titlul acordat	Agricultură - IF / Inginer

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/proiect	Lect.univ.dr.Anghel Viorela Claudia						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	A/R	2.6 Regimul disciplinei (DF/DS/DC)	DC

3. Timpul total estimat

3.1 Număr total de ore pe săptămână	-	3.1.1 Curs	nu se desfășoară curs teoretic separat	3.1.2 Laborator	1
3.2 Număr total de ore conform planului de învățământ	-	3.2.1 Curs	-	3.2.2 Laborator	14
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități – participarea la activități sportive extracurriculare					4

3.3 Total ore studiu individual	11
3.4 Total ore pe semestru	25
3.5 Numărul de credite	1

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu se aplică (disciplina nu are precondiții curriculare).
4.2 de competențe	Nivel minim de condiție fizică necesar pentru participarea la activități motrice de intensitate moderată. Atitudine responsabilă și respect față de regulile activității sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Nu se aplică (cursul teoretic nu este planificat separat).
5.2 de desfășurare a laboratorului	Sală de sport, teren sportiv sau spațiu adecvat desfășurării activităților motrice. Echipament sportiv corespunzător pentru fiecare student. Prezență obligatorie la minimum 75% dintre activitățile practice. Acces la materiale didactice (mingi, conuri, saltele, etc.) necesare desfășurării exercițiilor.

6. Competențe specifice acumulate (conform formularului deus la ANC - RNCIS)

Competențe profesionale	Dezvoltarea abilităților de comunicare și cooperare în echipă. Formarea unei atitudini profesionale responsabile prin implicare și autodisciplină. Conștientizarea importanței menținerii sănătății personale. Aplicarea tehnicilor de reducere a stresului pentru prevenirea burnout-ului.
Competențe transversale	Reziliență, adaptabilitate și organizare personală în contexte profesionale solicitante.

7. Rezultatele învățării - Rezultatele învățării vor fi corelate cu competențele aferente calificării, conform ocupațiilor corespunzătoare, definite de standardele ocupaționale și/sau de Clasificarea Europeană a Ocupațiilor (ESCO).

Cunoștințe	Cunoașterea importanței activității fizice pentru sănătatea fizică și psihică. Noțiuni de bază privind igiena, nutriția și recuperarea post-efort. Înțelegerea factorilor care influențează sănătatea personală și bunăstarea psihologică. Tehnici de reducere a stresului prin mișcare. Reguli și tactici de bază în jocurile sportive de echipă.
Aptitudini	Capacitatea de a coopera în activități sportive de echipă. Dezvoltarea și menținerea condiției fizice generale. Aplicarea unor exerciții pentru prevenirea stresului și îmbunătățirea stării de bine. Adaptarea la efort și dezvoltarea autodisciplinii prin activitate fizică.
Responsabilitate și autonomie	Participarea activă și conștientă la activitățile fizice. Gestionarea propriei sănătăți fizice prin sport. Asumarea rolului propriu într-o echipă. Manifestarea unui comportament etic, fair-play și responsabil.

8. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor personale și profesionale necesare pentru o integrare eficientă în activitățile de echipă, menținerea echilibrului psiho-emoțional și promovarea unei atitudini proactive și responsabile în contextul profesional.
7.2 Obiectivele specifice	Formarea și dezvoltarea abilităților de comunicare eficientă și colaborare în echipă. Cultivarea unei atitudini profesionale bazate pe responsabilitate, implicare și autodisciplină. Creșterea conștientizării asupra importanței sănătății personale și prevenirea stresului profesional. Aplicarea de tehnici practice pentru gestionarea stresului și prevenirea burnout-ului. Dezvoltarea competențelor transversale precum reziliența, adaptabilitatea și organizarea personală în contexte profesionale dinamice.

9. Conținuturi

9.1 Curs	Metode de predare	Observații
	Formare în echipă, colaborare în echipă.	
	Cultivarea unei atitudini profesionale bazate pe implicare și autodisciplină.	
Bibliografie		
9.2 Laborator	Metode de predare	Observații
Exerciții de încălzire și mobilitate articulară	Demonstrație, execuție ghidată	Sesiune introductivă și de rutină
Jocuri sportive de echipă (fotbal, volei, baschet etc.)	Antrenament, feedback individual	Cooperare, comunicare în echipă
Activități de forță, viteză, rezistență	Exerciții individuale și pe grupe	Adaptate nivelului de pregătire
Tehnici de stretching și relaxare musculară	Exercițiu asistat, tehnici de respirație	Legate de reducerea stresului și prevenirea accidentărilor
Testări de aptitudini motrice și condiție fizică	Observație, evaluare practică	Inclusă în evaluarea finală

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

Conținuturile disciplinei sunt aliniate cu: Recomandările Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) privind activitatea fizică minimă necesară pentru menținerea sănătății. Așteptările angajatorilor privind formarea unor absolvenți rezilienți, disciplinați, capabili să lucreze eficient în echipă și să gestioneze stresul. Standardele educaționale și ocupaționale europene (ESCO), care evidențiază importanța dezvoltării competențelor transversale în toate domeniile. Programele Ministerului Educației și reglementările naționale privind Educația fizică ca disciplină obligatorie în formarea inițială.

Exerciții de încălzire și mobilitate articulară

Jocuri sportive de echipă (fotbal, volei, baschet etc.)

Activități de forță, viteză, rezistență

Tehnici de stretching și relaxare musculară

Testări de aptitudini motrice și condiție fizică

Exerciții de încălzire și mobilitate articulară

Jocuri sportive de echipă (fotbal, volei, baschet etc.)

Activități de forță, viteză, rezistență

Tehnici de stretching și relaxare musculară

Testări de aptitudini motrice și condiție fizică

11. Evaluare

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
11.1 Curs			
11.2 Laborator	Prezență, execuția corectă a exercițiilor, cooperare	Observare practică, evaluare individuală	70%
11.3 Standard minim de performanță	Participare la minimum 75% din activități; atingerea unui nivel minim de pregătire motrică și colaborare	Evaluare finală practică	30%