



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<br>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/<br>laborator/proiect | Lect.univ.dr.Anghel Viorela Claudia |                  |   |                          |     |                                       |    |
| 2.4 Anul<br>de studiu  | I                                   | 2.5<br>Semestrul | I | 2.6 Tipul de<br>evaluare | A/R | 2.6 Regimul disciplinei<br>(DF/DS/DC) | DC |

3. Timpul total estimat

|  |    |               |  |                 |     |
|--|----|---------------|--|-----------------|-----|
| 3.1 Număr total de ore pe săptămână  | -  | 3.1.1<br>Curs | nu se desfășoară<br>curs teoretic<br>separat | 3.1.2 Laborator | 1   |
| 3.2 Număr total de ore conform<br>planului de învățământ                                       | 14 | 3.2.1<br>Curs | -  | 3.2.2 Laborator | 14  |
| <b>Distribuția fondului de timp</b>  |    |               |  |                 | Ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |               |  |                 | 1   |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |               |  |                 | 2   |
| Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                        |    |               |  |                 | 3   |
| Tutoriat   |    |               |  |                 | 1   |
| Examinări  |    |               |  |                 | 2   |
| Alte activități – participarea la activități sportive extracurriculare                         |    |               |  |                 | 2   |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>3.3 Total ore studiu individual</b> | <b>11</b> |
| <b>3.4 Total ore pe semestru</b>       | <b>25</b> |
| <b>3.5 Numărul de credite</b>          | <b>1</b>  |

**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.<br>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.<br>Echipament sportiv corespunzător pentru fiecare student.<br>Prezență obligatorie la minimum 75% dintre activitățile practice.<br>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.<br>Formarea unei atitudini profesionale responsabile prin implicare și autodisciplină.<br>Conștientizarea importanței menținerii sănătății personale.<br>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.<br>Noțiuni de bază privind igiena, nutriția și recuperarea post-efort.<br>Înțelegerea factorilor care influențează sănătatea personală și bunăstarea psihologică.<br>Tehnici de reducere a stresului prin mișcare.<br>Reguli și tactici de bază în jocurile sportive de echipă. |
| Aptitudini                    | Capacitatea de a coopera în activități sportive de echipă.<br>Dezvoltarea și menținerea condiției fizice generale.<br>Aplicarea unor exerciții pentru prevenirea stresului și îmbunătățirea stării de bine.<br>Adaptarea la efort și dezvoltarea autodisciplinii prin activitate fizică.   |
| Responsabilitate și autonomie | Participarea activă și conștientă la activitățile fizice.<br>Gestionarea propriei sănătăți fizice prin sport.<br>Asumarea rolului propriu într-o echipă.<br>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.<br>Cultivarea unei atitudini profesionale bazate pe responsabilitate, implicare și autodisciplină.<br>Creșterea conștientizării asupra importanței sănătății personale și prevenirea stresului profesional.<br>Aplicarea de tehnici practice pentru gestionarea stresului și prevenirea burnout-ului.<br>Dezvoltarea competențelor transversale precum reziliența, adaptabilitatea și organizarea personală în contexte profesionale dinamice. |

## 9. Conținuturi

| 9.1 Curs  | Metode de predare                        | Observații   |
|---|--|--|
|   |  |  |
| <b>Bibliografie</b>                                     |  |  |
| 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. |
|--|

## 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%                     |