

UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE ȘTIINȚĂ ȘI TEHNOLOGIE POLITEHNICA BUCUREȘTI
DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT - KINETOTERAPIE

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Departamentul de Educație Fizică și Sport - Kinetoterapie, prin activitatea pe care o desfășoară, își propune menținerea unei stări optime de sănătate a studenților și studentelor care practică exercițiile fizice.

DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

- ❖ Este cuprinsă în programul de învățământ.
- ❖ Se desfășoară sub formă de seminar sau laborator.
- ❖ Se acordă notă / calificativ la finele fiecărui semestru, sau la finalul anului de studiu.

Niciun student NU poate efectua activități sportive pe terenuri și în săli, fără supravegherea și îndrumarea unui cadru didactic de specialitate.

CERINȚE PENTRU PROMOVARE

1. Frecvență 100% (7/14 prezențe) și participare activă la lecții

2. Trecerea unor probe de control

Aceste probe vor fi anunțate de fiecare profesor la grupă.

- Alergare de viteză;
- Săritura în lungime de pe loc;
- Forța membrelor superioare (flotări);
- Mobilitate coxo-femurală;
- Forta musculaturii abdominale;
- Exercițiul în 4 timpi.

Probele de control vor fi susținute în fiecare semestru, în următoarele perioade:

- sem I – 11 noiembrie 2024 – 20 decembrie 2024;
- sem al II-lea – 7 aprilie 2025 – 16 mai 2025.

Pentru a putea susține probele de control studenții trebuie să aibă 8 prezențe (cei care au lecție în fiecare săptămână) și respectiv 4 prezențe (cei care au lecție o dată la două săptămâni).

Probele de verificare a însușirii tehnicii unor ramuri de sport se vor testa pe toată durata anului universitar.

COMPETIȚII

- ❖ Departamentul de Educație Fizică și Sport - Kinetoterapie organizează competiții la următoarele discipline sportive: badminton, baschet, fotbal, gimnastică și dans, handbal, natație, șah, tenis de câmp, tenis de masă, schi, volei și cros.
- ❖ Pentru participarea în competiții, studenții trebuie să cunoască noțiuni elementare de regulament la sportul respectiv.
- ❖ Pentru participarea în competiții, studenții pot primi 1/2 prezențe, în funcție de câte ore de educație fizică au pe semestru (7 respectiv 14).
- ❖ Există echipe reprezentative ale universității la mai multe discipline sportive. Vor face parte din acestea doar studenții care vor fi îndrumați de către cadrele didactice să meargă la antrenamente și care sunt selectați de profesorul conducător al echipei.
- ❖ Studenții și studentele care fac parte din echipele reprezentative ale universității sunt scutiți de probele de control, fiind apreciați separat.

- ❖ Studenții pot să practice, în sala de jocuri, după încălzire: baschet, volei, badminton, tenis de masă și fotbal afară pe terenul sintetic sau pe cel de iarbă; în sala de gimnastică, după caz, se vor desfășura lecții de gimnastică aerobică, dans aerobic, gimnastică de întreținere sau gimnastică recuperatorie.

STUDENȚII POT RECUPERA ABSENȚELE PE PARCURSUL SEMESTRULUI ASTFEL:

- ❖ Cei care au lecție în fiecare săptămână pot recupera maxim 4 absențe în fiecare semestru.
- ❖ Cei care au o lecție la două săptămâni pot recupera maxim 2 absențe în fiecare semestru.
- ❖ Se poate recupera doar o absență pe săptămână.
- ❖ Nu se pot recupera absențe:
 - în ziua în care există în orar lecția de educație fizică;
 - în ultimele 2 săptămâni de școală din fiecare semestru.

SCUTIRILE MEDICALE DE EDUCAȚIE FIZICĂ

- ❖ Pentru cei cu probleme de sănătate, scutirile medicale, se acordă de către medicul Dispensarului studențesc al universității, pe formulare tip, la începutul anului universitar, în luna octombrie, pentru semestrul I sau pentru întregul an, iar pentru semestrul II în luna martie. NU se acordă scutiri medicale de educație fizică la sfârșitul anului de studiu universitar.
- ❖ Toți studenții cu scutiri medicale, chiar și cei cu scutire totală pentru efort, au obligația să fie prezenți la ore.
- ❖ Studenții cu scutire parțială de efort fizic, trebuie să aibă scris pe spatele scutirii, indicații din partea medicului, cu ce pot face în cadrul lecțiilor. Aceștia vor frecventa orele de kinetoterapie.
- ❖ Notarea la kinetoterapie se face în funcție de scutirea pe care o prezintă:
 - Scutiții parțial vor realiza următoarele cerințe: frecvență, lucrare în sesiunea științifică studențească, norme specifice. Lucrarea științifică și normele sunt obligatorii.
 - Scutiții total vor realiza următoarele cerințe: frecvență, ajutor profesorilor la o serie de activități din timpul lecțiilor sau a altor activități sportive din timpul anului universitar..

- ❖ **ECHIPAMENTUL SPORTIV** este obligatoriu pe durata desfășurării lecțiilor de educație fizică și a competițiilor sportive. Încălțăminte de schimb este obligatorie.
- ❖ Studenții trebuie să se schimbe în vestiare și nu pe culoar sau în sală.
- ❖ Lângă ușile vestiarelor sunt inscripționate numele facultăților.
- ❖ Lucrurile de valoare (telefoane, portofele, acte, chei, etc) se vor pune într-unul dintre dulăpioarele din vestiar, care va fi încuiat pe tot parcursul lecției. Va exista un singur dulăpior pentru fiecare grupă.
- ❖ Studenții nu au voie să intre în sala de sport cu genți, haine sau alte lucruri pe care să le lase pe margine.
- ❖ În timpul lecției este interzisă intrarea în sală cu telefoanele mobile și folosirea acestora.
- ❖ În timpul pauzelor nu mai rămâne nimeni în sală, deoarece aceasta se spală și se aerisește.
- ❖ În incinta bazei sportive și a terenului aferent, nu se fumează, nu se consumă băuturi alcoolice. Este interzisă mestecarea gumei în timpul orelor de educație fizică.
- ❖ Studenții nu au voie să urce la etaj, ci îi vor aștepta pe profesori în sala de sport.
- ❖ Stricăciunile produse de către studenți vor fi plătite de aceștia.