



REGULAMENT DE ORGANIZARE ȘI DESFĂȘURARE A ACTIVITĂȚILOR LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ PENTRU STUDENȚII DE LA FACULTĂȚI FĂRĂ PROFIL SPORTIV

A. Înscrierea studenților la disciplina Educație fizică

1. Înscrierea studenților se va realiza on-line, utilizând platforma Intranet, cu ajutorul userului și parolei generată fiecărui student al Universității Transilvania din Brașov (Intranet, secțiunea Studenți → Alege sport); confirmarea înscrierii valide va fi realizată de un mesaj în care vor fi menționate: disciplina pentru care s-a optat, locul de desfășurare, ora de începere, cadrul didactic care va conduce disciplina; lipsa acestui mesaj implică nevalidarea înscrierii privind alegerea disciplinei sportive; înscrierile la disciplina Educație fizică vor fi active la începutul fiecărui semestru.
2. informațiile privind disciplina sportivă aleasă în urma procedurii menționate anterior vor corespunde întocmai cu cursul practic frecventat în semestrul respectiv (disciplină, zi, oră, cadru didactic etc); nerespectarea acestui criteriu duce la obținerea calificativului ABSENT;
3. Studenții scutiți medical vor opta pentru cursurile de Șah, prin procedura clasică de înscriere, descrisă la punctul 1; studenții din această categorie vor avea obligația să prezinte cadrului didactic adeverința medicală din care să reiasă faptul că are recomandare de a evita efortul fizic pentru o durată echivalentă cu un semestru sau an universitar; în cazuri excepționale, această categorie de studenți (scutiți medical) poate frecventa alt curs sportiv unde va realiza activități de asistență;
4. Studenții „in coming” beneficiari ai mobilităților de studiu Erasmus se pot înscrie la disciplina Educație fizică, urmând aceeași procedură descrisă la punctul 1; informații suplimentare despre această procedură se pot solicita la adresa de e-mail sorin.drugau@unitbv.ro.
 - In coming Erasmus students can register for sports courses exclusively for them; additional information about this procedure can be requested at sorin.drugau@unitbv.ro; the registration procedure is: accessing the Intranet platform / select Student menu / select Choose sport / Erasmus Sport Activities
5. Pe măsură ce locurile disponibile de la fiecare disciplină se epuizează, accesul la acestea va fi restricționat în aplicația de înscriere on-line, nefiind vizibilă opțiunea sportivă respectivă;
6. Studenții se pot înscrie la o singură ramură sportivă / cadru didactic; modificările pe parcursul semestrului fiind permise în limita locurilor disponibile afișate pe platforma Intranet;
7. Studenții programelor de studii de la forma de învățământ la distanță (ID) / învățământ cu frecvență redusă (IFR) vor opta pentru activitățile sportive programate sâmbăta / duminica, conform planificării propriului orar (aceștia nu au posibilitatea de a opta pentru a-și alege o disciplină sportivă.
8. Pentru buna desfășurare a orei, fiecare student care a optat pentru disciplina „Pachet excursii” are

obligatia de a parcurge documentele de pe site-ul facultății de Educație fizică și sporturi montane, de la secțiunea „Studenti – Sport pentru celelalte facultăți – Informații utile”.

B. Desfășurarea activităților de educație fizică și sport

1. Condiția de intrare în examen la disciplina Educație Fizică este condiționată de frecventarea activă a minim 80% dintre activitățile specifice (minimum 5 lucrări practice) pentru ramura de sport selectată dintre: DFG (dezvoltare fizică generală), gimnastică, fitness, handbal, baschet, șah etc; în cazul pachetelor de excursii, studentul (a) trebuie să participe la ambele excursii planificate în respectivul pachet.
2. Condiția de promovare la disciplina Educație Fizică (în cazul activităților specifice: Șah și pentru Pachet Excursii) este reprezentată de susținerea unui examen oral din conținuturile specifice și obținerea minimum a notei 5. (Materialele necesare se găsesc pe site-ul facultății de Educație fizică și sporturi montane, la secțiunea „Studenti – Sport pentru celelalte facultăți – Informații utile”.
3. Condiția de promovare la disciplina Educație Fizică (în cazul activităților: DFG, gimnastică, fitness, handbal, baschet, fotbal masculin, fotbal feminin, badminton, fitness dance și cardio) constă în obținerea minimum a notei 5 la două teste motrice la alegere din cele prezentate în tabelul de mai jos. Nota finală constă în media din notele obținute la cele două teste motrice

Tabelul nr 1. Sistem de evaluare – disciplina Educație Fizică pentru studenții de la facultățile fără profil sportiv

Nr crt	Instrumente de evaluare	Nota 5		Nota 6		Nota 7		Nota 8		Nota 9		Nota 10	
		B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
1	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal 60” (repetări)	25	20	27	22	29	24	31	26	33	28	35	30
2	Ridicarea trunchiului din culcat facial 30” (repetări)	25	23	26	24	27	25	28	26	29	27	30	28
3	Genuflexiuni 60” (repetări)	40	35	41	36	42	37	43	38	44	39	45	40
4	Flotări (B) (repetări)	6	-	8	-	10	-	12	-	14	-	15	-
5	Flotări (F) (repetări)	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10
6	Planșa	30”	25”	31”	26”	32”	27”	33”	28”	34”	29”	35”	30”

Descriere probe:

1. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal în 60 secunde:

Se vor înregistra ciclurile complete în care umerii ating solul, iar trunchiul se ridică până formează un unghi de 90° față de sol; poziția picioarelor și a brațelor este la alegerea executantului; partenerul poate susține picioarele pe sol pentru stabilitate.

2. Ridicarea trunchiului din culcat facial în 30 secunde:

Se vor înregistra ciclurile complete de ridicare și coborâre a trunchiului din poziția culcat

facial; mâinile pot fi așezate la ceafă, pe umeri sau lângă corp; picioarele rămân întinse și lipite de sol pe toată durata execuției; se urmărește amplitudinea completă a mișcării, fără balans.

3. *Genuflexiuni în 60 secunde:*

Se vor număra ciclurile complete de flexie și extensie a genunchilor; din poziția stând, șezuta trebuie să atingă banca de gimnastică la fiecare flexie; spatele rămâne drept, iar tălpile nu se ridică de pe sol; poziția brațelor este liber aleasă.

4. *Flotări în 30 secunde: (B) și (F)*

Din poziția de sprijin culcat facial, executantul coboară trunchiul până când coatele formează un unghi de aproximativ 90°, apoi revine prin extensia completă a brațelor; corpul rămâne drept pe tot parcursul mișcării, fără balans sau pauze.

5. *Planșa în 30 secunde:*

Se va cronometra timpul în care executantul menține poziția corectă de planșă; sprijinul se face pe antebrațe și pe vârfurile picioarelor; corpul trebuie să formeze o linie dreaptă între umeri și glezne; bazinul nu trebuie ridicat sau coborât pe durata execuției.

4. Fiecare student are obligația de a prezenta cadrului didactic care conduce activitatea sportivă, la începutul semestrului, o adeverință medicală cu mențiunea apt pentru efort fizic eliberată de medicul de familie, în caz contrar, respectivul student își asumă întreaga responsabilitate pentru participarea la activitățile specifice disciplinei de Educație fizică.

C. Încheierea situației la disciplina Educație fizică

1. În baza evaluării, cadrele didactice notează în cataloagele de specialitate situația în care se află studentul; catalogul va fi semnat atât de cadrul didactic titular cât și de asistentul de examen. În cazuri în care prezenta procedură nu este respectată, studentul va obține calificativul RESPINS / ABSENT, chiar dacă va frecventa și va îndeplini criteriile minime de promovabilitate (omiterea înscrierii în platformele electronice, neconcordanța dintre datele privind înscrierea în platforma electronică și cele ale activităților frecventate specifice disciplinei, înscrierea eronată în platforma electronică)
2. Situația studenților de la forma de învățământ la distanță / învățământ cu frecvență redusă va fi încheiată de cadrul didactic responsabil al programului respectiv de studiu, în baza activității specifice de la disciplina Educație fizică desfășurate de-a lungul semestrului.

D. Restanțe / Nepromovabilitate

1. În cazul nepromovării disciplinei Educație fizică, (evaluare semestrială – condiție minimală de frecvență a cursurilor sportive – vezi punctul B) studenții susțin restanță la aceasta disciplină în sesiunea stabilită de Universitatea Transilvania din Brașov (sesiunea de toamnă); testele și normele

de control vor fi aceleași pentru toți studenții facultăților fără profil sportiv și vor fi afișate în timp util pe site-ul FEFSM, fiind notate cu calificativele ADMIS / ABSENT (pentru anul II, an universitar 2025-2026) și cu nota de la 1 la 10 (pentru studenții anului I, an universitar 2025-2026).

2. În aceeași zi se poate susține o singură examinare; în cazul în care un student are mai mult de o restanță, acesta poate să se prezinte la o altă dată programată de reprezentanții FEFSM pentru facultatea respectivă.
3. Studenții care nu pot participa la examinarea din sesiunea de restanțe din motive medicale sau cei scutiți medical, vor susține probe sportive adaptate capacităților fizice din acel moment sau vor fi evaluați la disciplina Șah. Studenții care nu prezintă cadrului didactic înaintea probelor sportive din sesiunea de restanțe adeverința medicală eliberată de medicul de familie, vizată de personalul Cabinetului Medical Studentesc cu mențiunea apt efort fizic (nu mai veche de 30 zile) vor susține testele motrice pe proprie răspundere din punct de vedere medical.

E. Conținutul activităților specifice disciplinei Educație fizică

1. Cursurile practice sportive conțin mijloace de acționare destinate dezvoltării fizice generale, a calităților motrice de bază, a deprinderilor utilitar – aplicative și a calităților motrice combinate. Cadrul didactic care conduce activitatea va include în conținutul lecției practice sisteme de acționare specifice privind aptitudinile motrice evaluate la examinarea din cadrul sesiunilor de restanțe.

F. Precizări finale

1. Echivalarea situației la disciplina Educație Fizică se va realiza de Comisia de echivalare a facultății studentului solicitant;
2. Accesul studenților la activitățile sportive este condiționat de prezența echipamentului sportiv adecvat disciplinei alese;
3. La examinările planificate în sesiunile semestriale nu pot participa studenții care nu întrunesc condițiile minime de promovabilitate menționate la punctul B; aceste sesiuni semestriale sunt destinate studenților din an superior sau a celor care susțin diferențe (exemplu: sesiune semestrul II (sesiune de vară) - studenții anului II care vor susține restanța la disciplina Educație fizică din anul I, semestrul II) și fac dovada plății acestei examinări.
4. Necunoașterea prevederilor prezentului regulament nu exonerează studenții beneficiari de urmările aplicării acestuia.
5. Prezentele instrucțiuni se aplică de la începutul fiecărui an universitar.

Decan FEFSM,
Conf. dr. Ioan Turcu