

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor
Departamentul	Calculatoare, Electronică și Automatică
Domeniul de studii	Ingineria sistemelor
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Automatică și informatică aplicată

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport II				
Anul de studiu	II	Semestrul	1+2	Tipul de evaluare	V
Regimul disciplinei	Categorii formative a disciplinei DF – fundamentală, DS – de specializare, DC – complementară				DC
	Categorii de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA – facultativă				DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	2	Curs		Seminar	2	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs		Seminar	28	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	20
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	22
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	50
Numărul de credite	2

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	
Competențe transversale	CT2 Definirea activităților pe etape și repartizarea acestora subordonaților cu explicarea completă a îndatoririlor, în funcție de nivelurile ierarhice, asigurând schimbul eficient de informații și comunicarea interumană. CT3. Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare.

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	Studentul/Absolventul: 1. Identifică forma și conținutul exercițiului fizic. 2. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 3. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.	Studentul/Absolventul: 1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. 2. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 3. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. 4. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților

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

Obiectivul general al disciplinei	materializarea finalităților sub toate aspectele concretizate în progresele individului în plan somatic, funcțional, cognitiv, motric, afectiv și social în funcție de cerința și evoluția societății.
-----------------------------------	--

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie minimală recomandată			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Protecția muncii Calități motrice de bază (viteză, forță, rezistență, îndemânare)	2	explicație, demonstrație, exercițiul	
GIMNASTICĂ 1. Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare (coloana vertebrală și a articulațiile coxo-femorale). 2. Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (membrelor superioare, inferioare și a trunchiului). Exerciții pentru formarea ținutei corecte. <i>Exerciții applicative.</i> <i>Elemente acrobatice cu caracter static și dinamic.</i> DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE: FORȚĂ ȘI REZISTENȚĂ Circuit 1 - pe perechi 1. culcat facial, sprijin pe brațe, flotări, partenerul execută sărituri pe ambele picioare peste el, se schimbă rolurile; 2. câte doi spate în spate, transmiterea mingii printre picioare și peste cap; 3. transportul partenerului în spate pe 10m; 4. pase în doi cu mingea medicinală; 5. roaba; 6. câte doi spate, apucat reciproc la nivelul coatelor, unul se apleacă, celălalt se ridică și coboară picioarele de 5 ori. Circuit 2 1. ridicări de trunchi din culcat 2. ridicări de trunchi din culcat facial 3. flotări sau tracțiuni / menținere în atârnat 4. genuflexiuni – alergări în tempo uniform pe distanță de 400-800m pe teren plat și variat; – alergare în ritm variat; – alergare de durată în plutoane cu schimbarea conducătorului; – joc "Huștiuluc", "Cine ține mingea mai mult", 2 reprize a câte 5 minute cu pauză de 1 minut.	2 2 2	demonstrație, exercițiul Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață). Intuitive (observarea – metoda acvariului) Jocul de rol Învățarea experiențială Brainstorming Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația) Intuitive (observarea – metoda acvariului) Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația) Intuitive (observarea	
NATAȚIE: 1. Sincronizarea lucrului brațelor cu al picioarelor. 2. Învățarea respirației la două și trei vâsliri de brațe. 3. Startul, poziția la start și alunecarea pe sub apă. 4. Sărituri în apă (poziția pe blocstart, intrarea în apă). 5. Noțiuni de salvare de la înec, primul ajutor, scoaterea din bazin.	2 2 2 2 2	Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația) Intuitive (observarea	

JOCURI COLECTIVE			
1. Verificarea nivelului de cunoștințe. Învățarea și consolidarea elementelor tehnice cu și fără minge (ținerea, prinderea și pasarea mingii, conducerea mingii, marcaj și demarcaj, aruncarea mingii din săritura, cu sprijin pe sol, alergări, schimbări de direcție, sărituri).	2	explicație, demonstrație, exercițiul	
2. Învățarea și consolidarea tinerii, prinderii și pasării mingii. Învățarea și consolidarea conducerii mingii.	2	Lucrul în grupe mici	
3. Învățarea și consolidarea depășirea adversarului, fentelor. Învățarea unor noțiuni de bază ale tacticii (pasa, marcaj, demarcaj, schimbul de locuri).	2	Verbale	
4. Noțiuni de regulament și arbitraj. Joc cu temă.	2	(expunerea, explicația, conversația)	
Bibliografie		Intuitive (observarea)	
1. Larionescu V. & colab. - "Educație fizică și sport", Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului).			
2. Larionescu Virgil – "Volei- Îndrumar practico-metodic" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV).			
3. Elena Rață – "Teoria și practica în sporturile de apă: înot" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2014. (accesibil la Biblioteca USV).			
Bibliografie minimală			
1. Larionescu V. & colab. - "Educație fizică și sport", Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului).			
2. Elena Rață – "Teoria și practica în sporturile de apă: înot" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2014 (accesibil la Biblioteca USV).			

[3]-Rață

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Seminar	Criteriile generale de evaluare (calități motrice de bază) Criterii specifice disciplinei Criterii ce vizează aspectele atitudinale și motivaționale ale activității studenților	Verificare calități motrice Verificare complex tehnico-tactic	50 50
Laborator/ Lucrări practice			
Proiect			

Fișa disciplinei include, dacă este cazul, elemente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
23.09.2025	Dr. Tanasă Bogdan	Dr. Tanasă Bogdan

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
25.09.2025	Ș.l.dr.ing. Corneliu BUZDUGA

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament
25.09.2025	Conf.dr.ing. Eugen COCA

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului
26.09.2025	Prof.dr.ing. Laurențiu-Dan MILICI

