

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	Facultatea de Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor
Departamentul	Departamentul de Calculatoare, Electronică și Automatică
Domeniul de studii	Inginerie electronică, telecomunicații și tehnologii informaționale
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Rețele și software de telecomunicații / Electronică aplicată

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT 1			
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară			DC
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă			DOB

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	1	Curs	-	Seminar	1	Laborator / lucrări practice	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore din planul de învățământ	14	Curs	-	Seminar	14	Laborator / lucrări practice	-	Proiect	-

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați): participarea la competiții specifice studențești	8

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	3
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	25
Numărul de credite	1

4. Competențe specifice acumulate

Competențe transversale	CT2 - Își menține aptitudinile fizice
-------------------------	--

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 identifică forma și conținutul exercițiului fizic, selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora și exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.	Studentul/absolventul caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite, alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite, organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse și selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.

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

Obiectivul general al disciplinei	Adaptarea studenților la rigorile vieții academice prin mijloace fizice, evaluarea inițială a capacității motrice și formarea deprinderilor motrice de bază necesare pentru practicarea autonomă a exercițiului fizic.
-----------------------------------	--

7. Conținutul predării și învățării

Aplicații (Seminar/laborator/lucrări practice/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Protecția muncii Prezentarea cerințelor disciplinei Testare inițială calități motrice de bază și specifice	2	explicație, demonstrație, exercițiul	
GIMNASTICA I. Exerciții de bază pentru aparatul locomotor 1.Exerciții libere 2.Exerciții la banca de gimnastică, la scara fixă II. Exerciții de dezvoltare fizică generală 3.Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (musculatura membrelor superioare, inferioare, abdominale, spatelui).	2	explicație, demonstrație, exercițiul Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață). Intuitive (observarea – metoda acvariului) Jocul de rol	
DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE, FORȚĂ ȘI REZISTENȚĂ Circuit 1 1. flotări; 2. sărituri în zig-zag peste banca de gimnastică; 3. culcat dorsal, ridicarea picioarelor și trecerea lor peste o minge medicinală stânga-dreapta; 4. culcat facial cu mingea medicinală în mână – extensia trunchiului prin ridicarea mâinilor depășind nivelul capului; 5. aruncarea și prinderea mingii medicinale; 6. din așezat, câte doi spate în spate, transmiterea mingii medicinale prin răsucirea trunchiului stânga-dreapta.	2	Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația) Intuitive (observarea – metoda acvariului)	
NATAȚIE/VOLEI ÎN APĂ: 1. Obișnuirea cu apa, pluta, călcarea apei. 2. Învățarea poziției pe apă, lucrul picioarelor și lucrul brațelor la crawl pe piept. 3. Învățarea poziției pe apă, lucrul picioarelor și lucrul brațelor la crawl pe spate. 4. Respirația și alunecarea pe apă. 5. Transmiterea mingii prin pasă de sus, formarea cupei. 6. Lovirea mingii cu o mână/2 mâini, specific voleiului în apă. 7. Așezarea în teren și plonjonul specific.	4	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), învățarea prin descoperire.	
ATLETISM 1. Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: • școala alergării; • școala săriturii; • școala aruncării. 2. Formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de a selecționa și folosi structuri de exerciții din școala atletismului, sub formă algoritmică, în vederea pregătirii organismului pentru diferite eforturi (de învățare motrică, de dezvoltare a calităților motrice, consolidare a deprinderilor motrice etc.) 3. Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare	4	Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația) Intuitive (observarea)	

Bibliografie minimală recomandată

- Larionescu V. & colab. - "Educație fizică și sport", Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului).
- Larionescu Virgil – "Volei- Îndrumar practico-metodic" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV).
- Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003 (accesibil la Biblioteca USV).
- Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică București, 2002 (accesibil la Biblioteca USV).
- Elena Rață – "Teoria și practica în sporturile de apă: înot" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2014 (accesibil la Biblioteca USV).

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 practică	Verificare calități motrice 50 % Verificare complex tehnico-tactic 50 %
Scutiri	Studenții cu scutiri medicale au obligația să frecventeze ora de kinetoterapie sau să joace șah și vor fi evaluați în conformitate cu activitățile derulate.		

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
22.09.2025	-	Drd. Bogdan TÂNASE

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
23.09.2025	Conf. dr. ing. Eugen COCA

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. Laurentiu-Dan MILICI