

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 IV					
Anul de studiu	II	Semestrul	4	Tipul de evaluare	C	
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară					DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)					DO

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	Dezvoltarea și menținerea capacității de efort optim, aprofundarea și diversificarea deprinderilor motrice complexe și consolidarea atitudinii autonome față de practicarea exercițiilor fizice ca parte a unui stil de viață sănătos și echilibrat.
-----------------------------------	--

7. Conținutul predării și învățării

Aplicații (Seminar)	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	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.	4	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 saritura, cu sprijin pe sol, alergări, schimbări de direcție, sărituri). 2. Învățarea și consolidarea tinerii, prinderii și pasării mingii. Învățarea și consolidarea conducerii mingii. 3. Învățarea și consolidarea depășirea adversarului, fentelor. Învățarea unor noțiuni de bază ale tacticii (pasa, marcaj, demarcaj,	4	explicație, demonstrație, exercițiul Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația) Intuitive (observarea	

schimbul de locuri).			
4. Noțiuni de regulament și arbitraj. Joc cu temă.			
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). - 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
Seminar	Criteriile generale de evaluare și specifice disciplinei, 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.		

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
22.09.2025	-	Drd. Bogdan TĂNASE

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

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