

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	Facultatea de Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor
Departamentul	Departamentul de Calculatoare
Domeniul de studii	Științe Inginerești Aplicate
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Echipamente și Sisteme Medicale

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT II				
Anul de studiu	II	Semestrul	3 și 4	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categorio formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DC
	Categorio 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	
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	2
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	30
Numărul de credite	1

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	
Competențe transversale	CT2. Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă pluridisciplinară și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul: a) explică conceptele fundamentale legate de motricitatea umană, cum ar fi calitățile motrice (forță, rezistență, viteză, coordonare, mobilitate), deprinderile motrice de bază și aplicative, și rolul acestora în dezvoltarea fizică armonioasă. b) descrie principiile ale unui stil de viață sănătos, incluzând importanța alimentației echilibrate, a odihnei și a igienei personale în menținerea sănătății și a performanței fizice. c) identifică riscurile asociate sedentarismului și beneficiile activității fizice regulate asupra sănătății fizice și mentale, în contextul specific al unui stil de viață profesional activ. d) diferențiază între diverse tipuri de exerciții fizice și înțelege adaptările fiziologice ale organismului la efort.	Studentul/Absolventul: a) demonstrează o îmbunătățire a calităților motrice de bază (forță, rezistență, viteză, coordonare, mobilitate) prin participarea activă la diverse forme de activitate fizică. b) execută corect și eficient deprinderi motrice fundamentale (alergare, săritură, aruncare) și aplicative (manipularea obiectelor, orientarea în spațiu) în diverse contexte sportive și recreative. c) aplică tehnici de bază de auto-evaluare a condiției fizice și interpretează rezultatele obținute pentru a-și monitoriza progresul. d) adaptează activitățile fizice la propriile nevoi și la condițiile specifice, demonstrând flexibilitate și creativitate în abordarea mișcării.	Studentul/Absolventul: a) își asumă responsabilitatea pentru propria sănătate și bunăstare prin adoptarea și menținerea unui stil de viață activ și echilibrat. b) manifestă autonomie în inițierea și organizarea de activități fizice individuale sau de grup, adaptate la programul și resursele disponibile. c) demonstrează un comportament etic și responsabil în timpul activităților fizice, respectând regulile, adversarii și colegii. d) evaluează critic informațiile legate de sănătate și activitate fizică și ia decizii informate privind propriul program de exerciții. e) promovează importanța activității fizice și a unui stil de viață sănătos în rândul colegilor și în comunitate, acționând ca un model pozitiv.

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

Obiectivul general al disciplinei	Menținerea unei stări optime de sănătate și o dezvoltare fizică armonioasă
-----------------------------------	--

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie minimală recomandată			

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Lecția 1 1. Protecția muncii 2. Consolidarea exercițiilor din școala alergării 3. Consolidarea exercițiilor din școala săriturii (pas săltat, pas sărit, alte variante de sărituri). 4. Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare 5. Exerciții din gimnastica de bază. Exerciții de front și formații.	4	Metode verbale (conversația, explicația, descrierea) Metode intuitive (observația, demonstrația) (observarea,demonstrația) Metode practice (exersarea)	
Lecția 2 1. Exerciții de front și formație 2. Variante de mers și de alergare 3. Exerciții de influențare selectivă a principalelor grupe musculare ale corpului Dezvoltarea formelor de manifestare ale vitezei (viteza de deplasare, de reacție și de execuție)	4		
Lecția 3 1. Exerciții de front și formație 2. Variante de mers și de alergare 3. Exerciții de influențare selectivă a principalelor grupe musculare ale corpului Dezvoltarea îndemânării prin jocuri dinamice, jocuri sportive (fotbal sau volei)	4		
Lecția 4 1. Variante de mers și de alergare 2. Exerciții de influențare selectivă a principalelor grupe musculare ale corpului Dezvoltarea rezistenței generale a organismului prin exerciții aerobice, alergări	4		
Lecția 5 1. Exerciții pentru membrele superioare în apă (aquagym) 2. Exerciții pentru membrele inferioare în apă (aquagym) Exerciții pentru învățarea stilului de înot crawl	4		
Lecția 6 1. Exerciții pentru membrele superioare în apă (aquagym) 2. Exerciții pentru membrele inferioare în apă (aquagym) Exerciții pentru învățarea stilului de înot crawl	4		
Lecția 7 1. Exerciții pentru membrele superioare în apă (aquagym) 2. Exerciții pentru membrele inferioare în apă (aquagym) Exerciții pentru învățarea stilului de înot crawl	4		
Bibliografie minimală recomandată			
Lazăr, A., G., 2019 Lecția de educație fizică în învățământul superior: îndrumar metodic. Editura Universității "Ștefan cel Mare" Suceava 3 vol. ISBN 978-973-666-624-7. Vol. 1, Sem I. Lazăr, A., G., 2019, Lecția de educație fizică în învățământul superior: îndrumar metodic. Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava 3 vol. ISBN 978-973-666-624-7. Vol. 2, Sem II. Lazăr, A., G., 2019, Lecția de educație fizică în învățământul superior: îndrumar metodic. Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava 3 vol. ISBN 978-973-666-624-7. Vol. 3, Sem. III.			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Seminar			
Laborator/ Lucrări practice	Performanța motrică obținută la teste Demonstrarea unor complexe de exerciții fizice în cadrul lucrărilor practice desfășurate la terenul sintetic.	- Verificare practică (colocviu): alergare 800 m fete /1000 m băieți - Demonstrarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă pe timpul lecțiilor	50% 50%
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
25.09.2025	Asist. univ. dr. Tănasă Bogdan	Asist. univ. dr. Tănasă Bogdan

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
25.09.2025	Șef de lucrări dr. ing. Dragoș VICOVEANU

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