

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	Facultatea de Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor
Departamentul	Departamentul de Electrotehnică
Domeniul de studii	Inginerie Energetică
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Energetică și tehnologii informatice/ Managementul energiei

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei		Educație fizică și sport I			
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	V
Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DC
	Categoriza 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	1	Curs		Seminar	1	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	Curs		Seminar	14	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	10
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	1
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	11
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	25
Numărul de credite	1

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	
Competențe transversale	CT3. lucrează în echipă

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	Mentținerea 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
Realizarea protecției muncii și prezentarea măsurilor ce trebuie respectate în timpul desfășurării lecției de educație fizică - atât pe teren sintetic, sală de forță, cât și la bazin Formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de selecționare și folosirea structurilor 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.) – teren sintetic	2	Explicația, Demonstrația, Exersarea	
ATLETISM - Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: școala alergării; școala săriturii; școala aruncării Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical	2	Explicația, Demonstrația, Exersarea	
ATLETISM - Însușirea tehnicii de execuție a alergării de viteză: Startul de jos, lansarea de la start și finisul Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical	2	Explicația, Demonstrația, Exersarea	
ATLETISM – Dezvoltarea vitezei de deplasare prin metoda repetării Alergări pe 25 m și 50 m Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical	2	Explicația, Demonstrația, Exersarea	
ATLETISM - Însușirea tehnicii de execuție a alergării de rezistență: Startul de sus, lansarea de la start și finisul Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical	2	Explicația, Demonstrația, Exersarea	
Metode de dezvoltare a rezistenței - Fartlek Alergare de durată 3 minute X 3 serii Alergare de durată 6 minute X 3 serii Alternări de alergare de 3 minute-pauza – 6 minute X 3 serii Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical	2	Exersarea	
Metode de dezvoltare a rezistenței - Fartlek Alergare de durată 3 minute X 3 serii Alergare de durată 6 minute X 3 serii Alternări de alergare de 3 minute-pauza – 6 minute X 3 serii Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical	2	Exersarea	
Bibliografie minimală recomandată			
1. Boca, A., G., 2021, Condiția fizică și starea de sănătate – indicatori ai calității vieții (analize, studii și sinteze). Editura Universității din Pitești, Pitești. ISBN 978-606-560-692-0 pag: 158 2. Boca, A., G., 2021, Educația fizică în învățământul superior. Editura Universității din Pitești, Pitești 3. Boca, A., G., 2021, Îmbunătățirea calității vieții prin activități fizice organizate (studiu experimental), Editura Universității din Pitești. ISBN 978-606-560-694-4 pag:153 4. 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. 5. Regulamentul Jocului de șah – Federația Română de șah			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Seminar	Proba 1: alergare de viteză pe 50 m contra	Probă motrică	50%

	cronometru Proba 2: alergare de rezistență 1000 m contra cronometru -atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat -participarea studenților (chiar și scutitii medical) la orele de educație fizică și sport - 100%; -enumerarea elementelor ce compun „scoala alergării ” în atletism (scutitii medical); -enumerarea deprinderilor si calitatilor motrice (scutitii medical); -prezentarea regulamentului in cadrul jocului de sah (scutitii medical). -referat cu o temă dată (scutitii medical).	Teste motrice	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
25.09.2025		Asist. univ. drd. Tănase Bogdan

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
25.09.2025	Conf. dr. ing. Pavel ATANASOAE Conf. dr. ing. Elena Crenguța BOBRIC

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

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