

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 V			
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă				DFA

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	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	Angrenarea studenților în competiții sportive studentești pe ramuri de sport: baschet, fotbal, volei, tenis de câmp, atletism, tenis de masă, șah și înzestrarea studenților cu cunoștințe și deprinderi pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice și a unui joc sportiv în scopul menținerii stării de sănătate, a capacității generale de efort și recreative;
-----------------------------------	--

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 orei de educație fizică și sport - atât pe teren sintetic, sală de forță , cât și la bazin 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.) – teren sintetic	2	Metode verbale (conversația, explicația, descrierea) Metode intuitive (observația, demonstrația) (observarea, demonstrația) Metode practice (exersarea)	
1. Consolidarea exercițiilor din școala alergării 2. Consolidarea exercițiilor din școala săriturii (pas săltat, pas sărit, alte variante de sărituri). 3. Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare 4. Exerciții din gimnastica de bază. 5. Exerciții de front și formații.	2		
6. Exerciții de front și formație 7. Variante de mers și de alergare 8. Exerciții de influențare selectivă a principalelor grupe musculare ale corpului 9. Dezvoltarea formelor de manifestare ale vitezei (viteza de deplasare, de reacție și de execuție)	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 4. Dezvoltarea îndemânării prin jocuri dinamice, jocuri sportive (fotbal sau volei)	4		
1. Variante de mers și de alergare 2. Exerciții de influențare selectivă a principalelor grupe musculare ale corpului 3. Dezvoltarea rezistenței generale a organismului prin exerciții aerobice, alergări	4		
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.			

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: controlul mingii, colaborarea cu coechipierii, tehnici de execuție în jocuri sportive -atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat -participarea studenților la orele de educație fizică și sport - 100%;	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