

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	de Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor
Departamentul	de Electrotehnică
Domeniul de studii	Ingineria autovehiculelor
Ciclul de studii	Licență, învățământ cu frecvență
Programul de studii	Echipamente și sisteme de comandă și control pentru autovehicule

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT1				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților aplicative	dr. TANASĂ Bogdan				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	Verificare
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				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	1	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	

II. Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	35
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	1
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual +examen (II+III)	36
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	50
Numărul de credite	2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	• -
Competențe	• -

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		
Desfășurare aplicații	Seminar	• Sală de sport, terenuri și spații amenajate corespunzător activităților sportive; echipamente și materiale sportive specifice; vestiare și condiții igienico-sanitare adecvate; echipament sportiv corespunzător din partea studenților.
	Laborator	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe transversale	CT.1 Lucrează în echipă CT.2 Își asumă responsabilitatea
Competențe profesionale	

7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul: a) explică conceptele fundamentale	Studentul/Absolventul: a) demonstrează o îmbunătățire a	Studentul/Absolventul: a) își asumă responsabilitatea pentru propria

<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>d) diferențiază între diverse tipuri de exerciții fizice și înțelege adaptările fiziologice ale organismului la efort.</p>	<p>calităților motrice de bază (forță, rezistență, viteză, coordonare, mobilitate) prin participarea activă la diverse forme de activitate fizică.</p> <p>b) execută corect și eficient deprinderi motrice fundamentale (alergare, săritură, aruncare) și aplicative (manipularea obiectelor, orientarea în spațiu) în diverse contexte sportive și recreative.</p> <p>c) aplică tehnici de bază de auto-evaluare a condiției fizice și interpretează rezultatele obținute pentru a-și monitoriza progresul.</p> <p>d) adaptează activitățile fizice la propriile nevoi și la condițiile specifice, demonstrând flexibilitate și creativitate în abordarea mișcării.</p>	<p>sănătate și bunăstare prin adoptarea și menținerea unui stil de viață activ și echilibrat.</p> <p>b) manifestă autonomie în inițierea și organizarea de activități fizice individuale sau de grup, adaptate la programul și resursele disponibile.</p> <p>c) demonstrează un comportament etic și responsabil în timpul activităților fizice, respectând regulile, adversarii și colegii.</p> <p>d) evaluează critic informațiile legate de sănătate și activitate fizică și ia decizii informate privind propriul program de exerciții.</p> <p>e) promovează importanța activității fizice și a unui stil de viață sănătos în rândul colegilor și în comunitate, acționând ca un model pozitiv.</p>
--	--	---

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

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

9. 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	1	Explicația, Demonstrația, Exersarea	
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			
ATLETISM - Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: <ul style="list-style-type: none"> 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 finišul 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 finišul 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	
Înștiințarea studenților privind lucrul corect la aparate Descrierea aparatelor și demonstrarea corectă a exercițiilor Prezentarea efectelor exercițiilor fizice asupra grupelor musculare implicate Dezvoltarea forței segmentare – membre superioare și inferioare prin lucru la aparate din sala de forță Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical	1	Explicația, Demonstrația, Exersarea	
Bibliografie minimală recomandată			
1. Grosu Bogdan-Marius, 2022, Jocuri de mișcare specifice vârstei preșcolare, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava (biblioteca USV – cota III 27125) 2. Grosu Bogdan-Marius, 2022, Ștafete și parcururi aplicative specifice vârstei școlarului mic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, (biblioteca USV – cota III 27126) 3. Regulamentul Jocului de șah – Federația Română de șah			

10. Evaluare

Tipul evaluării	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere
Evaluare finală	Corectitudinea execuției procedeele tehnice specifice atletismului; nivelul de dezvoltare a capacităților motrice (viteză, rezistență, forță); capacitatea de aplicare a exercițiilor însușite.	Probă practică: executarea unor exerciții și probe motrice specifice activităților desfășurate în timpul semestrului.	50%
Evaluare pe parcurs	Participarea activă la activitățile practice; însușirea progresivă a deprinderilor motrice; corectitudinea execuției exercițiilor; respectarea regulilor de siguranță și a indicațiilor cadrului didactic.	Evaluare continuă prin observare sistematică, verificări practice periodice și aprecierea progresului individual.	50%

Standard minim de performanță

Standard minim de performanță evaluare la evaluarea finală

- Executarea la nivel elementar a procedeele tehnice specifice probelor de atletism studiate și demonstrarea unui nivel minim al capacităților motrice, corespunzător cerințelor stabilite pentru activitățile practice.

Standard minim de performanță evaluare la evaluarea pe parcurs

- Participarea la activitățile practice conform cerințelor disciplinei, executarea exercițiilor motrice de bază, respectarea regulilor de siguranță și demonstrarea unui progres individual în însușirea deprinderilor motrice.

Pentru studenții cu restricții medicale, evaluarea se realizează prin probe adaptate, în concordanță cu recomandările medicale, și/sau prin verificarea cunoștințelor și deprinderilor specifice jocului de șah, conform activităților prevăzute în fișa disciplinei.

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
22.09.2025		dr. TANASĂ Bogdan

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
23.09.2025	șef lucrări dr. ing. Elena-Daniela LUPU

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament
23.09.2025	conf. univ. dr. ing. Daniela IRIMIA

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului
24.09.2025	Prof. dr. ing. Laurentiu- Dan MILICI