FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	de Inginerie Electrică şi Ştiinţa 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 SPORT 3**				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților aplicative	drd. TANASĂ Bogdan				
Anul de studiu	**II**	Semestrul	**3**	Tipul de evaluare	**Verificare**
Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				**DC**
	Categoria de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie(DI), DOP – opțională(DO), 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	34
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+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 legate de motricitatea umană, cum ar fi calitățile motrice (forță, rezistență,	Studentul/Absolventul: a) demonstrează o îmbunătățire a calităților motrice de bază (forță, rezistență, viteză, coordonare,	Studentul/Absolventul: a) își asumă responsabilitatea pentru propria sănătate și bunăstare prin adoptarea și menținerea unui stil de viață activ și

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.	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.	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.

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

Obiectivul general al disciplinei	Angrenarea studenților în competiții sportive studenţeşti pe ramuri de sport: baschet, fotbal, volei, tenis de câmp, atletism, tenis de masă, şah și înzestrarea studenţilor cu cunoştinţe şi deprinderi pentru practicarea independentă a exerciţiilor fizice şi a unui joc sportiv în scopul menţinerii stării de sănătate, a capacităţii generale de efort şi recreative;

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 orei de educație fizică și sport - atât pe teren sintetic, sală de forță , cât și la bazin Formarea cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor de a selecţiona şi folosi structuri de exerciţii din şcoala atletismului, sub formă algoritmică, în vederea pregătirii organismului pentru diferite eforturi (de învăţare motrică, de dezvoltare a calităţilor 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	4		

2. Exerciții de influențare selectivă a principalelor grupe musculare ale corpului 3. Dezvoltarea rezistenței generale a organismului prin exerciții aerobice, alergări			

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 Lecţia de educaţie fizică în învăţământul superior: îndrumar metodic. Editura Universităţii "Ştefan cel Mare" Suceava 3 vol. ISBN 978-973-666-624-7. Vol. 1, Sem I.

10. Evaluare

Tipul evaluării	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare finală	Corectitudinea execuției exercițiilor specifice școlii alergării și săriturii; nivelul de dezvoltare a vitezei, îndemânării și rezistenței; capacitatea de aplicare a deprinderilor motrice în exerciții și jocuri sportive.	Evaluare practică prin executarea unor probe motrice specifice atletismului și a unor exerciții sau elemente tehnice din jocurile sportive studiate, pe baza unor criterii și bareme stabilite.	50%
Evaluare pe parcurs	Corectitudinea execuției exercițiilor de gimnastică și atletism; însușirea și consolidarea deprinderilor motrice; progresul individual în dezvoltarea calităților motrice; implicarea în activitățile practice și respectarea regulilor de desfășurare a acestora.	Evaluare continuă prin observare sistematică, verificări practice periodice și aprecierea progresului individual în executarea exercițiilor și participarea la jocurile sportive.	50%

Standard minim de performanță

Standard minim de performanță evaluare la evaluarea finală

Executarea la nivel elementar a exercițiilor specifice școlii alergării și săriturii și demonstrarea unui nivel minim al deprinderilor motrice și al calităților fizice dezvoltate, prin realizarea probelor practice stabilite pentru disciplină.

Standard minim de performanță evaluare la evaluarea pe parcurs

Participarea la activitățile practice conform cerințelor disciplinei; executarea corectă a exercițiilor motrice de bază; demonstrarea unui progres individual în dezvoltarea vitezei, îndemânării și rezistenței; respectarea regulilor de siguranță și a indicațiilor cadrului didactic..

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
21.09.2025		drd. 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