

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport III				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	Verificare
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DC
	Categorica 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	-	Proiect	-
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	14	Curs	-	Seminar	14	Laborator	-	Proiect	-

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II. Studiu individual	9
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	

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

4. Competențe specifice acumulate

Competențe transversale	CT2 Lucrează în echipe
Competențe profesionale	

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul: a) participă activ la activitățile de echipă, contribuind cu idei și soluții pentru atingerea obiectivelor comune. 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) colaborează și împărtășește responsabilitățile în mod echitabil, respectând rolurile stabilite în echipă. 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) promovează dialogul, cooperarea, respectul față de ceilalți și interculturalitatea. 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	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

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
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	
Dezvoltarea calității motrice forță Circuit I 1. ridicări de trunchi din culcat dorsal; 2. ridicări de trunchi din culcat facial; 3. tracțiuni pe banca de gimnastică; 4. genuflexiuni cu săritură; 5. mers în echilibru pe o bancă de gimnastică cu două mingi medicinale de 2 kg mana; 6. sărituri la coarda pe loc și în deplasare; 7. sărituri pe ambele picioare din ghemuit printre jaloane 10m; Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical	1	Demonstrația, Exersarea	
Dezvoltarea calității motrice forță Circuit II 1. culcat facial, sprijin pe brațe, flotări, partenerul execută sărituri pe ambele picioare peste el, se schimbă rolurile; 2. câte doi spate în spate, transmiterea mingii printre picioare și peste cap; 3. transportul partenerului în spate pe 10m; 4. pase în doi cu mingea medicinală; 5. câte doi spate în spate cu o minge între ei, transportul acesteia pe o distanță de 10m dus-întors fără să cada jos; 6. câte doi spate, apucat reciproc la nivelul coatelor, unul se apleacă, celălalt se ridică și coboară picioarele de 5 ori; 7. roaba; 8. genuflexiuni cu partenerul în spate; Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical	1	Demonstrația, Exersarea	
Înot Acomodare subacvatică, Respirație subacvatică. Poziții de plutire și înaintare Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical	1	Exercițiul, Exersarea explicația, conversația	
Înot Exerciții specifice însușirii procedurii crael Programe de exerciții și jocuri executate în apă Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical	1	Exercițiul, Exersarea explicația, conversația	
Înot Exerciții specifice însușirii procedurii crael Programe de exerciții și jocuri executate în apă Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical	1	Exercițiul, Exersarea explicația, conversația	
Înot Exerciții specifice însușirii procedurii crael Programe de exerciții și jocuri executate în apă Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical	1	Exercițiul, Exersarea explicația, conversația	
Prezentarea măsurilor ce trebuie respectate în timpul desfășurării lecției de educație fizică - atât pe teren sintetic, cât și în sala de forță. 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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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 3serii Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical	1	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	1	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
Evaluare finală	Proba 1: înot procedeul craul pe 25 m – contra cronometru Proba 2. Circuit de forță (abdomene, extensia trunchiului, flotari, genoflexiuni) Proba 3: alergare de viteză pe 50 m contra cronometru Proba 4: alergare de rezistență 1000 m contra cronometru	Probă motrică	50%
Evaluare pe parcurs	-atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat -participarea studenților (chiar și scutiți medical) la orele de educație fizică și sport - 100%; -enumerarea elementelor ce compun „școala alergării ” în atletism (scutitii medical); -enumerarea deprinderilor și calitatilor motrice (scutitii medical); -prezentarea regulamentului în cadrul jocului de sah (scutitii medical). -referat cu o temă dată (scutitii medical).	Teste motrice	50%

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
22.09.2026	---	As. drd. Florin COTOS

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
24.09.2026	Conf.dr.ing. Pavel ATĂNĂSOAE Conf.dr.ing. Elena Crenguța BOBRIC
Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament
24.09.2026	Conf.dr.ing. Daniela IRIMIA
Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului
25.09.2026	Prof.dr.ing. Laurențiu-Dan MILICI