

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	Facultatea de Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor
Departamentul	Departamentul de 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 2				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților aplicative	drd. TANASĂ Bogdan				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	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		Laborator/ Lucrări practice	1	Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	Curs		Seminar		Laborator/ Lucrări practice	14	Proiect	

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 (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	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
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	2	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. cate doi spate in spate cu o minge intre ei, transportul acesteia pe o distanta de 10m dus-intors fara sa 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	2	Demonstrația, Exersarea	
ÎNOT Acomodare subacvatică, Respirație subacvatică. Poziții de plutire și înaintare Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți	2	Exercitiul, Exersarea explicația, conversația	

medical			
ÎNOT Exerciții specifice însușirii procedeului craul Programe de exerciții și jocuri executate în apă Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical	4	Exercitiul, Exersarea explicația, conversația	
ÎNOT Exerciții specifice însușirii procedeului craul Programe de exerciții și jocuri executate în apă Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical	2	Exercitiul, Exersarea explicația, conversația	
ÎNOT Exerciții specifice însușirii procedeului craul Programe de exerciții și jocuri executate în apă Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical	2	Exercitiul, Exersarea explicația, conversația	
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 procedeului de înot craul pe distanța de 25 m; nivelul performanței motrice, apreciat în raport cu baremele stabilite; capacitatea de executare corectă a exercițiilor din circuitul de forță.	Evaluare practică prin probă de înot pe 25 m, contra cronometru, și circuit de forță (abdomene, extensii ale trunchiului, flotări, genuflexiuni).	50%
Evaluare pe parcurs	Însușirea progresivă a deprinderilor motrice; corectitudinea execuției exercițiilor; progresul individual în dezvoltarea capacităților motrice; implicarea în activitățile practice și respectarea regulilor de siguranță.	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 minim acceptabil a procedeului de înot craul pe distanța de 25 m și a exercițiilor din circuitul de forță, cu respectarea cerințelor tehnice și a baremelor minime stabilite pentru disciplină.

Standard minim de performanță evaluare la evaluarea pe parcurs

Participarea la activitățile practice conform cerințelor disciplinei, însușirea elementelor tehnice fundamentale ale exercițiilor motrice, respectarea regulilor de siguranță și demonstrarea unui progres individual în dezvoltarea capacităților motrice.

Evaluarea studenților cu scutire medicală:

Tipul evaluării	Criterii și metode adaptate
Evaluare finală	Verificarea cunoștințelor privind deprinderile și calitățile motrice, elementele tehnice fundamentale ale atletismului sau regulamentul jocului de șah, prin evaluare orală ori prezentarea unui referat pe o temă stabilită.
Evaluare pe parcurs	Evaluarea participării la activitățile adaptate permise medical, a însușirii noțiunilor teoretice și a implicării în activitățile alternative prevăzute în fișa disciplinei.

Standarde minime pentru studenții cu scutire medicală:

- Evaluare finală: Prezentarea corectă a noțiunilor fundamentale aferente temei stabilite și demonstrarea unui nivel minim de înțelegere a regulilor sau principiilor activităților studiate.
- Evaluare pe parcurs: Îndeplinirea sarcinilor adaptate stabilite de cadrul didactic, în limitele recomandărilor medicale.

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
------------------	---	--

22.09.2025		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	