FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	Facultatea de Inginerie Electrică şi Ştiinţa Calculatoarelor
Departamentul	Departamentul de Calculatoare, Electronică și Automatică
Domeniul de studii	Inginerie electronică, telecomunicații și tehnologii informaționale
Ciclul de studii	Licenţă
Programul de studii	Rețele și software de telecomunicații / Electronică aplicată

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT 2**				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	V
Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DC
	Categoria de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă				DOB

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	2	Curs	-	Seminar	2	Laborator / lucrări practice	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore din planul de învățământ	28	Curs	-	Seminar	28	Laborator / lucrări practice	-	Proiect	-

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II. Studiu individual	19
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați): participarea la competiţii specifice studenţeşti	

Total ore studiu individual (II+III)	22
Total ore pe semestru (I.b+II+III+IV)	50
Numărul de credite	2

4. Competenţe specifice acumulate

Competenţe transversale	**CT2** - Își menține aptitudinile fizice

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	Studentul/absolventul identifică forma și conținutul exercițiului fizic, selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora și exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.	Studentul/absolventul caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite, alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite, organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse și selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.

6. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea și menținerea capacității de efort optim, aprofundarea și diversificarea deprinderilor motrice complexe și consolidarea atitudinii autonome față de practicarea exercițiilor fizice ca parte a unui stil de viață sănătos și echilibrat.

7. Conținutul predării și învățării

Aplicaţii (Seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii
Protecţia muncii Calităţi motrice de bază (viteză, forţă, rezistenţă, îndemânare)	2	explicaţie, demonstraţie, exerciţiul	
GIMNASTICĂ 1. Exerciţii pentru dezvoltarea elasticităţii musculare şi a mobilităţii articulare (coloana vertebrală şi a articulaţiile coxo-femurale). 2. Exerciţii pentru dezvoltarea capacităţii de relaxare (membrelor superioare, inferioare şi a trunchiului).Exerciţii pentru formarea ţinutei corecte. *Exerciţii applicative.* *Elemente acrobatice cu caracter static şi dinamic.* DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE: FORȚĂ ȘI REZISTENȚĂ Circuit 1 - pe perechi 1. culcat facial, sprijin pe braţe, flotări, partenerul execută sărituri pe ambele picioare peste el, se schimbă rolurile; 2. câte doi spate în spate, transmiterea mingii printre picioare şi peste cap; 3. transportul partenerului în spate pe 10m; 4. pase în doi cu mingea medicinală; 5. roaba; 6. câte doi spate, apucat reciproc la nivelul coatelor, unul se apleacă, celălalt se ridică şi coboară picioarele de 5 ori. Circuit 2 1. ridicări de trunchi din culcat 2. ridicări de trunchi din culcat facial 3. flotări sau tracţiuni / menţinere în atârnat 4. genuflexiuni – alergări în tempo uniform pe distanţă de 400-800m pe teren plat şi variat; – alergare în ritm variat; – alergare de durată în plutoane cu schimbarea conducătorului; – joc “Huştiuluc”, “Cine ţine mingea mai mult”, 2 reprize a câte 5 minute cu pauză de 1 minut.	4 4	demonstraţie, exerciţiul Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață). Intuitive (observarea – metoda acvariului) Jocul de rol Învățarea experiențială Brainstorming Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicaţia, conversaţia) Intuitive (observarea – metoda acvariului) Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicaţia, conversaţia) Intuitive (observarea	
NATAŢIE: 1. Sincronizarea lucrului brațelor cu al picioarelor. 2. Învățarea respirației la două și trei vâsliri de brațe. 3. Startul, poziția la start și alunecarea pe sub apă. 4. Sărituri în apă (poziția pe blocstart, intrarea în apă). 5. Noțiuni de salvare de la înec, primul ajutor, scoaterea din bazin.	8	Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicaţia, conversaţia) Intuitive (observarea	
JOCURI COLECTIVE 1. Verificarea nivelului de cunoştinţe. Învăţarea şi consolidarea elementelor tehnice cu şi fără minge (tinerea, prinderea si pasarea mingii, conducerea mingii, marcaj si demarcaj, aruncarea mingii din saritura, cu sprijin pe sol, alergări, schimbări de direcţie, sărituri). 2. Învăţarea şi consolidarea tinerii, prinderii si pasarii mingii. Învăţarea şi consolidarea conducerii mingii. 3. Învăţarea şi consolidarea depasirea adversarului, fentelor. Învăţarea unor noţiuni de bază ale tacticii (pasa, marcaj, demarcaj, schimbul de locuri). 4. Noţiuni de regulament şi arbitraj. Joc cu temă.	10	explicaţie, demonstraţie, exerciţiul Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicaţia, conversaţia) Intuitive (observarea	
Bibliografie minimală recomandată			

- Larionescu V. & colab. - “Educație fizică și sport”, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014.

(pus la dispoziție de titularul cursului).

- Larionescu Virgil – “Volei- Îndrumar practico-metodic” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2010.

(accesibil la Biblioteca USV).

- Elena Rață – “Teoria și practica în sporturile de apă: înot” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2014.

(accesibil la Biblioteca USV).

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare finală	• Criteriile generale de evaluare (calităţi motrice de bază) • Criterii specifice disciplinei	Verificare practică	Verificare calităţi motrice 50 %
Evaluare pe parcurs	• Criterii ce vizează aspectele atitudinale şi motivaţionale ale activităţii studenţilor	Verificare practică	Verificare complex tehnico-tactic 50 %
Scutiri	Studenţii cu scutiri medicale au obligaţia să frecventeze ora de kinetoterapie sau să joace şah şi vor fi evaluaţi în conformitate cu activităţile derulate.		

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	-	Dr. Bogdan TĂNASE

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
24.09.2026	Conf. dr. ing. Eugen COCA

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament
24.09.2026	Conf. dr. ing. Eugen COCA

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului
25.09.2026	Prof. dr. ing. Laurentiu-Dan MILICI