Universitatea Ștefan cel Mare Suceava

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor
Departamentul	Calculatoare, electronică și automatică
Domeniul de studii	Automatică, informatică aplicată și sisteme inteligente
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Automatică și informatică aplicată

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	**Educație fizică și sport I**					
Anul de studiu	I	Semestrul	II	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 alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.Studiu individual	20
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	-

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

4. Competențe specifice acumulate

Competențe transversale	CT5 – Desfășoară antrenamente sportive. CT6 – Își asumă responsabilitatea.
Competențe profesionale	

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Definește și clasifică tipuri de exerciții fizice utilizate ca mijloace de instruire în activitățile motrice.	Identifică forma și conținutul exercițiului; selectează și exemplifică exerciții în funcție de scop, nivel și resurse.	Caracterizează exercițiile pe criterii prestabilite; alege forme de organizare și organizează grupuri potrivit obiectivelor, resurselor și particularităților practicanților.

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

Obiectivul general al disciplinei	Optimizarea dezvoltării somatice, funcționale și motrice, îmbunătățirea condiției fizice și a posturii, consolidarea deprinderilor sportive și a autonomiei în practicarea exercițiului fizic; cultivarea responsabilității, sociabilității, autoevaluării și respectării regulilor.

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
	-	-	-

Bibliografie minimală recomandată

1. Ghervan, Petru – Handbal. Teorie, metodică și practică. Suceava: Editura Universității „Ștefan cel Mare”, 2006. ISBN-10 973-666-195-4, ISBN-13 978-973-666-195-2annals-fefs.usv.ro.
2. Leuciuc, Florin-Valentin – Aprofundare într-o ramură sportivă: Handbal. Suceava: Editura Universității „Ștefan cel Mare”, 2012. ISBN 978-973-666-385-7.

3. Leuciuc, Florin-Valentin – Metode și tehnici de tonifiere musculară. Suceava: Editura Universității „Ștefan cel Mare”, 2020. ISBN 978-973-666-639-1annals-fefs.usv.ro.
4. Leuciuc, Florin-Valentin – Culturism. Suceava: Editura Universității „Ștefan cel Mare”, 2019. ISBN 978-973-666-588-2annals-fefs.usv.ro.
5. Grosu, Bogdan-Marius – Fotbal – fundamente științifice (ediția a II-a revizuită). Suceava: Editura Universității „Ștefan cel Mare”, 2019. ISBN 978-973-666-567-7
6. Ghervan, Petru – Teoria educației fizice și sportului. USV, 2014. ISBN 978-973-666-429-8
7. Lazăr, Andreea-Gabriela – Lecția de educație fizică în învățământul superior. Îndrumar metodic, 3 vol., USV, 2019. ISBN set 978-973-666-624-7
8. Raţă, E., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002; Manual de înot pentru studenți, Butnarenco T, Râșneac B., Editura Chișinău, 2013

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Siguranță și gimnastică Protecția muncii, prezentarea cerințelor și testarea inițială a calităților motrice (2 h). Exerciții libere, la banca de gimnastică și la scara fixă (2 h).	4 ore	Explicație, demonstrație și exercițiu; observație, lucru în grupe mici și învățare prin descoperire	Adaptarea exercițiilor la nivelul individual; siguranță și respectarea normelor de participare.
2. Exerciții de dezvoltare fizică generală și forță pentru membrele superioare, inferioare, abdomen și spate (4 h).	4 ore	Explicație, demonstrație și exercițiu; observație, lucru în grupe mici și învățare prin descoperire	Adaptarea exercițiilor la nivelul individual; siguranță și respectarea normelor de participare.
3. Dezvoltarea forței și a rezistenței Circuit de forță I: flotări, sărituri în zig-zag, exerciții abdominale și pentru spate cu minge medicinală, aruncări/prinderi și transmiteri de minge în perechi (4 h).	4 ore	Explicație, demonstrație și exercițiu; observație, lucru în grupe mici și învățare prin descoperire	Adaptarea exercițiilor la nivelul individual; siguranță și respectarea normelor de participare
4. Consolidare, variații de circuit, dozarea efortului și dezvoltarea rezistenței (4 h).	4 ore	Explicație, demonstrație și exercițiu; observație, lucru în grupe mici și învățare prin descoperire	Adaptarea exercițiilor la nivelul individual; siguranță și respectarea normelor de participare
5. Natație, volei în apă și atletism Natație/volei în apă (4 h): acomodare și plutire, respirație, mișcarea brațelor și picioarelor la craul pe piept/spate, pasa și lovirea mingii, așezare în teren și plonjon specific.	4 ore	Explicație, demonstrație și exercițiu; observație, lucru în grupe mici și învățare prin descoperire	Adaptarea exercițiilor la nivelul individual; siguranță și respectarea normelor de participare.
6. Natație, volei în apă și atletism Natație/volei în apă (4 h): acomodare și plutire, respirație, mișcarea brațelor și picioarelor la craul pe piept/spate, pasa și lovirea mingii, așezare în teren și plonjon specific.	4 ore	Explicație, demonstrație și exercițiu; observație, lucru în grupe mici și învățare prin descoperire	Adaptarea exercițiilor la nivelul individual; siguranță și respectarea normelor de participare.
Atletism (4 h): școala alergării, săriturii și aruncării; exerciții și jocuri aplicative.	4 ore	Explicație, demonstrație și exercițiu; observație, lucru în grupe mici și învățare prin descoperire	Adaptarea exercițiilor la nivelul individual; siguranță și respectarea normelor de participare.

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare finală	Calitățile motrice de bază și progresul individual; executarea corectă a structurilor motrice și tehnico-tactice; implicarea, responsabilitatea și motivația în activitățile practice.	Verificarea calităților motrice. Verificarea complexului tehnico-tactic.	50% 50%
Evaluare pe parcurs	-	-	-

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
17.09.2026		**Dr. Tanasă Bogdan-Ionuț**

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
22.09.2026	Ș.l dr. ing. Corneliu BUZDUGA

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

DATA, SEMNATURA,



17.09.2026