# FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

| | |
|---|---|
| Facultatea | Facultatea de Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor |
| Departamentul | Departamentul de Calculatoare |
| Domeniul de studii | Calculatoare și tehnologia informației |
| Ciclul de studii | Licență, dual |
| Programul de studii | Calculatoare |

## 2. Date despre disciplină

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Denumirea disciplinei | **Educație fizică și sport I** | | | | |
| Anul de studiu | I | Semestrul | 1 | Tipul de evaluare | V |
| Regimul disciplinei | Categoria formativă a disciplinei<br>DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară | | | | DC |
| | Categoria de opționalitate a disciplinei:<br>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/ Lucrări practice IIS | | Proiect IIS | | Practică IIS | |
| | | | | | | Laborator/ Lucrări practice IM | | Proiect IM | | Practică IM | |
| I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ | 14 | Curs | | Seminar | 14 | Laborator | | Proiect | | Practică | |

(*IIS – instituție de învățământ superior; IM – învățare prin muncă*)

| Distribuția fondului de timp pe semestru | Ore IIS | Ore IM |
|---|---|---|
| II.Studiu individual | 10 | |
| III. Examinări | 1 | |
| IV. Alte activități (precizați): | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Total ore studiu individual (II + III) | Ore IIS | 11 | Ore IM | |
| Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV) | Ore IIS | 25 | Ore IM | |
| Numărul de credite | Credite IIS | 1 | Credite IM | |

## 4. Competențe specifice acumulate

| | |
|---|---|
| Competențe transversale | CT1. munca in echipă<br>CT3. respecta obligațiile de confidențialitate |
| Competențe profesionale | |

## 5. Rezultatele învățării

| Cunoștințe | Aptitudini | Responsabilitate și autonomie |
|---|---|---|
| Studentul/Absolventul:<br>a) explică conceptele fundamentale 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.<br>b) descrie principiile ale unui stil de viață sănătos, incluzând importanța alimentației echilibrate, a odihnei și a igienei personale în menținerea sănătății | Studentul/Absolventul:<br>a) demonstrează o îmbunătățire a calităților motrice de bază (forță, rezistență, viteză, coordonare, mobilitate) prin participarea activă la diverse forme de activitate fizică.<br>b) execută corect și eficient deprinderi motrice fundamentale (alergare, săritură, aruncare) și aplicative (manipularea obiectelor, orientarea în spațiu) în diverse contexte sportive și recreative. | Studentul/Absolventul:<br>a) își asumă responsabilitatea pentru propria sănătate și bunăstare prin adoptarea și menținerea unui stil de viață activ și echilibrat.<br>b) manifestă autonomie în inițierea și organizarea de activități fizice individuale sau de grup, adaptate la programul și resursele disponibile.<br>c) demonstrează un comportament etic și responsabil în timpul activităților fizice, respectând regulile, adversarii și colegii.<br>d) evaluează critic informațiile legate de sănătate |

| | | |
|---|---|---|
| și a performanței fizice.<br>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.<br>d) diferențiază între diverse tipuri de exerciții fizice și înțelege adaptările fiziologice ale organismului la efort. | c) aplică tehnici de bază de auto-evaluare a condiției fizice și interpretează rezultatele obținute pentru a-și monitoriza progresul.<br>d) adaptează activitățile fizice la propriile nevoi și la condițiile specifice, demonstrând flexibilitate și creativitate în abordarea mișcării. | și activitate fizică și ia decizii informate privind propriul program de exerciții.<br>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 | Menținerea unei stări optime de sănătate și o dezvoltare fizică armonioasă |

**7. 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 lecției de educație fizică - atât pe teren sintetic, sală de forță , cât și la bazin<br>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 | Explicația,<br>Demonstrația,<br>Exersarea | |
| ATLETISM - Însuşirea tehnicii de execuţie a exerciţiilor care compun:<br>şcoala alergării;<br>şcoala săriturii;<br>şcoala aruncării<br>Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical | 2 | Explicația,<br>Demonstrația,<br>Exersarea | |
| ATLETISM - Însuşirea tehnicii de execuţie a alergării de viteză:<br>Startul de jos, lansarea de la start și finișul<br>Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical | 2 | Explicația,<br>Demonstrația,<br>Exersarea | |
| ATLETISM – Dezvoltarea vitezei de deplasare prin metoda repetării<br>Alergări pe 25 m și 50 m<br>Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical | 2 | Explicația,<br>Demonstrația,<br>Exersarea | |
| ATLETISM - Însuşirea tehnicii de execuţie a alergării de rezistență:<br>Startul de sus, lansarea de la start și finișul<br>Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical | 2 | Explicația,<br>Demonstrația,<br>Exersarea | |
| Metode de dezvoltare a rezistenței - Fartlek<br>Alergare de durată 3 minute X 3 serii<br>Alergare de durată 6 minute X 3 serii<br>Alternări de alergare de 3 minute-pauza – 6 minute X 3 serii<br>Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical | 2 | Exersarea | |
| Metode de dezvoltare a rezistenței - Fartlek<br>Alergare de durată 3 minute X 3 serii<br>Alergare de durată 6 minute X 3 serii<br>Alternări de alergare de 3 minute-pauza – 6 minute X 3 serii<br>Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical | 2 | Exersarea | |
| Bibliografie minimală recomandată | | | |
| 1. Grosu Bogdan-Marius, 2022, Jocuri de mișcare specifice vârstei preșcolare, Editura Universităţii „Ștefan cel Mare” din Suceava (biblioteca USV – cota III 27125)<br>2. Grosu Bogdan-Marius, 2022, Ștafete și parcursuri aplicative specifice vârstei școlarului mic, Editura Universităţii „Ștefan cel Mare” din Suceava, (biblioteca USV – cota III 27126)<br>3. Regulamentul Jocului de șah – Federația Română de șah | | | |

**8. Evaluare**

| Tip activitate | Criterii de evaluare | Metode de evaluare | Pondere din nota finală |
|---|---|---|---|
| Evaluare finală | | | |
| Evaluare pe parcurs | Proba 1: înot procedeul craul pe 25 m – contra cronometru<br>Proba 2: alergare de viteză pe 50 m contra cronometru<br>Proba 3: alergare de rezistență 1000 m contra cronometru<br>Proba 4. Circuit de forță (abdomene, extensia trunchiului, flotari, genoflexiuni)<br>-atitudinea studenţilor faţă de disciplină, precum şi progresul realizat<br>-participarea studenţilor (chiar și scutiții medical) la orele de educaţie fizică şi sport - 100%;<br>-enumerarea elementelor ce compun „scoala alergării ” în atletism (scutitii medical);<br>-enumerarea deprinderilor si calitatilor motrice (scutitii medical);<br>-prezentarea regulamentului in cadrul jocului de sah (scutitii medical).<br>-referat cu o temă dată (scutitii medical). | Probă motrică<br>Teste motrice | 50%<br>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 |
|---|---|---|
| 23.09.2026 | Asist. univ. dr. Bogdan TANASĂ | Asist. univ. dr. Bogdan TANASĂ |

| Data avizării | Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program |
|---|---|
| 24.09.2026 | conf. dr. ing. Ioan UNGUREAN |

| Data avizării în departament | Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament |
|---|---|
| 24.09.2026 | Prof. dr. ing. Ovidiu-Andrei SCHIPOR |

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