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
Programul de studii	Calculatoare

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	**Educație fizică și sport (I)**				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	C
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	2	Curs		Seminar	2	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs		Seminar	28	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II. Studiu individual	21
III. Examinări	1
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	CT1. munca in echipă CT3. respecta obligațiile de confidențialitate
Competențe profesionale	

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul: 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. 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) demonstrează o îmbunătățire a calităților motrice de bază (forță, rezistență, viteză, coordonare, mobilitate) prin participarea activă la diverse forme de activitate fizică. 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) își asumă responsabilitatea pentru propria sănătate și bunăstare prin adoptarea și menținerea unui stil de viață activ și echilibrat. 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	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 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, Demonstrația, Exersarea	
ATLETISM - Însuşirea tehnicii de execuţie a exerciţiilor care compun: şcoala alergării; şcoala săriturii; şcoala aruncării Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical	2	Explicația, Demonstrația, Exersarea	
ATLETISM - Însuşirea tehnicii de execuţie a alergării de viteză: Startul de jos, lansarea de la start și finișul Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical	2	Explicația, Demonstrația, Exersarea	
ATLETISM – Dezvoltarea vitezei de deplasare prin metoda repetării Alergări pe 25 m și 50 m Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical	2	Explicația, Demonstrația, Exersarea	
ATLETISM - Însuşirea tehnicii de execuţie a alergării de rezistență: Startul de sus, lansarea de la start și finișul Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical	2	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 3 serii Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical	2	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 studenţii scutiţi medical	2	Exersarea	
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 studenţii scutiţi medical	2	Explicația, Demonstrația, Exersarea	
DEZVOLTAREA CALITĂŢII MOTRICE FORŢĂ 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;	2	Demonstrația, Exersarea	

6. sărituri la coarda pe loc si in deplasare; 7. sărituri pe ambele picioare din ghemuit printre jaloane 10m; Şah şi exerciţiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical			
DEZVOLTAREA CALITĂŢII MOTRICE FORŢĂ Circuit II 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. 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 şi coboară picioarele de 5 ori; 7. roaba; 8. genuflexiuni cu partenerul în spate; **Şah şi exerciţiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical**	2	Demonstrația, Exersarea	
ÎNOT Acomodare subacvatica, Respirație subacvatică. Poziții de plutire și înaintare **Şah şi exerciţiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical**	2	Exercitiul, Exersarea explicaţia, conversaţia	
ÎNOT Exerciții specifice însușirii procedeului craul Programe de exerciții și jocuri executate în apă **Şah şi exerciţiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical**	2	Exercitiul, Exersarea explicaţia, conversaţia	
ÎNOT Exerciții specifice însușirii procedeului craul Programe de exerciții și jocuri executate în apă **Şah şi exerciţiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical**	2	Exercitiul, Exersarea explicaţia, conversaţia	
ÎNOT Exerciții specifice însușirii procedeului craul Programe de exerciții și jocuri executate în apă **Şah şi exerciţiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical**	2	Exercitiul, Exersarea explicaţia, conversaţia	
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) 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) 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 Proba 2: alergare de viteză pe 50 m contra cronometru Proba 3: alergare de rezistență 1000 m contra cronometru Proba 4. Circuit de forță (abdomene, extensia trunchiului, flotari, genoflexiuni) -atitudinea studenţilor faţă de disciplină, precum şi progresul realizat -participarea studenților (chiar și scutiții medical) la orele de educație fizică și sport - 100%; -enumerarea elementelor ce compun „scoala alergării ” în atletism (scutitii medical); -enumerarea deprinderilor si calitatilor motrice (scutitii medical); -prezentarea regulamentului in cadrul jocului de sah (scutitii medical). -referat cu o temă dată (scutitii medical).	Probă motrică Teste motrice	50% 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	Prof. dr. ing. Cristina Elena TURCU

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