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	Bioinginerie
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Echipamente și sisteme medicale

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT I**				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	Verificare
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	CT3. Se adaptează la cerințe fizice
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	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.

	condițiile specifice, demonstrând flexibilitate și creativitate în abordarea mișcării.	

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 învățare motrică, de dezvoltare a calităţilor motrice, consolidare a deprinderilor motrice etc.) – teren sintetic	1	Explicația, Demonstrația, Exersarea	
ATLETISM - Însuşirea tehnicii de execuţie a exerciţiilor care compun: • şcoala alergării; • şcoala săriturii; • şcoala aruncării Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical	2		
ATLETISM - Însuşirea tehnicii de execuţie a alergării de viteză: Startul de jos, lansarea de la start și finișul Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical	2		
ATLETISM – Dezvoltarea vitezei de deplasare prin metoda repetării Alergări pe 25 m și 50 m Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical	2		
ATLETISM - Însuşirea tehnicii de execuţie a alergării de rezistență: Startul de sus, lansarea de la start și finișul • Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical	2		
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 studenții scutiți 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 studenții scutiți medical	1	Explicația, Demonstrația, Exersarea	
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 parcursuri 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			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare finală	Corectitudinea execuției procedeelor tehnice specifice atletismului; nivelul de dezvoltare a capacităților motrice (viteză, rezistență, forță); capacitatea de aplicare a exercițiilor însușite.	Probă practică: executarea unor exerciții și probe motrice specifice activităților desfășurate în timpul	50%

		semestrului.	
Evaluare pe parcurs	Participarea activă la activitățile practice; însușirea progresivă a deprinderilor motrice; corectitudinea execuției exercițiilor; respectarea regulilor de siguranță și a indicațiilor cadrului didactic.	Evaluare continuă prin observare sistematică, verificări practice periodice și aprecierea progresului individual.	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
18.09.2026	–	Asist. univ. drd Florin COTOS

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
22.09.2026	Ș.l dr. bioing. Dragoș VICOVEANU

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. Laurențiu-Dan MILICI