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	Științe Inginerești Aplicate
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Echipamente și sisteme medicale

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT II**				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	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	1	Curs	-	Seminar	1	Laborator/ Lucrări practice	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	Curs	-	Seminar	14	Laborator/ Lucrări practice	-	Proiect	-

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

Total ore studiu individual (II+III)	11
Total ore pe semestru (I.b+II+III+IV)	25
Numărul de credite	1

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
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; 6. sărituri la coarda pe loc si in deplasare; 7. sărituri pe ambele picioare din ghemuit printre jaloane 10m; Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical	2	Demonstrația, Exersarea	
DEZVOLTAREA CALITĂŢII MOTRICE FORŢĂ Circuit II 1. culcat facial, sprijin pe brațe, flotări, partenerul execută sărituri pe ambele picioare peste el, se schimbă rolurile; 2. câte doi spate în spate, transmiterea mingii printre picioare și 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 și coboară picioarele de 5 ori; 7. roaba; 8. genuflexiuni cu partenerul în spate; **Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical**	2		
ÎNOT 1. Acomodare subacvatica, Respirație subacvatică. Poziții de plutire și înaintare **Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical**	2	Exercitiul, Exersarea explicația, conversația	
ÎNOT Exerciții specifice însușirii procedeului craul Programe de exerciții și jocuri executate în apă **Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical**	4		
ÎNOT 2. Exerciții specifice însușirii procedeului craul 3. Programe de exerciții și jocuri executate în apă **Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical**	2		
ÎNOT 4. Exerciții specifice însușirii procedeului craul 5. Programe de exerciții și jocuri executate în apă **Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenții scutiți medical**	2		
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 procedeului de înot craul pe distanța de 25 m; nivelul performanței motrice, apreciat în	Evaluare practică prin probă de înot pe	50%

	raport cu baremele stabilite; capacitatea de executare corectă a exercițiilor din circuitul de forță. Studenți scutiți medical: Verificarea cunoștințelor privind deprinderile și calitățile motrice, elementele tehnice fundamentale ale atletismului sau regulamentul jocului de șah, prin evaluare orală ori prezentarea unui referat pe o temă stabilită.	25 m, contra cronometru, și circuit de forță (abdomene, extensii ale trunchiului, flotări, genuflexiuni).	
Evaluare pe parcurs	Însușirea progresivă a deprinderilor motrice; corectitudinea execuției exercițiilor; progresul individual în dezvoltarea capacităților motrice; implicarea în activitățile practice și respectarea regulilor de siguranță. Studenți scutiți medical: Evaluarea participării la activitățile adaptate permise medical, a însușirii noțiunilor teoretice și a implicării în activitățile alternative prevăzute în fișa disciplinei.	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