FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	Facultatea de Inginerie Electrică şi Ştiinţa Calculatoarelor
Departamentul	Departamentul de Calculatoare, Electronică și Automatică
Domeniul de studii	Inginerie electronică, telecomunicații și tehnologii informaționale
Ciclul de studii	Licenţă
Programul de studii	Rețele și software de telecomunicații / Electronică aplicată

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT 1**				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	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 pe semestru al activităţilor didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	1	Curs	-	Seminar	1	Laborator / lucrări practice	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore din planul de învățământ	14	Curs	-	Seminar	14	Laborator / lucrări practice	-	Proiect	-

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II. Studiu individual	8
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați): participarea la competiții specifice studențești	

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	**CT2** - Își menține aptitudinile fizice

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	Studentul/absolventul identifică forma și conținutul exercițiului fizic, selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora și exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.	Studentul/absolventul caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite, alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite, organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse și selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.

6. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	Adaptarea studenților la rigorile vieții academice prin mijloace fizice, evaluarea inițială a capacității motrice și formarea deprinderilor motrice de bază necesare pentru practicarea autonomă a exercițiului fizic.

7. Conținutul predării și învățării

Aplicaţii (**Seminar**/laborator/lucrări practice/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii
Protecţia muncii Prezentarea cerinţelor disciplinei Testare iniţială calităţi motrice de bază şi specifice	2	explicaţie, demonstraţie, exerciţiul	
GIMNASTICA I. Exerciţii de bază pentru aparatul locomotor 1.Exerciţii libere 2.Exerciţii la banca de gimnastică, la scara fixă II. Exerciţii de dezvoltare fizică generală 3.Exerciţii pentru dezvoltarea forţei musculare (musculatura membrelor superioare, inferioare, abdominale, spatelui).	2	explicaţie, demonstraţie, exerciţiul Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață). Intuitive (observarea – metoda acvariului) Jocul de rol	
DEZVOLTAREA CALITĂŢILOR MOTRICE, FORŢĂ ŞI REZISTENŢĂ Circuit 1 1. flotări; 2. sărituri în zig-zag peste banca de gimnastică; 3. culcat dorsal, ridicarea picioarelor şi trecerea lor peste o minge medicinală stânga-dreapta; 4. culcat facial cu mingea medicinală în mână – extensia trunchiului prin ridicarea mâinilor depăşind nivelul capului; 5. aruncarea şi prinderea mingii medicinale; 6. din aşezat, câte doi spate în spate, transmiterea mingii medicinale prin răsucirea trunchiului stânga-dreapta.	2	Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicaţia, conversaţia) Intuitive (observarea – metoda acvariului)	
NATAŢIE/VOLEI ÎN APĂ: 1. Obişnuirea cu apa, pluta, călcarea apei. 2. Învăţarea poziţiei pe apă, lucrul picioarelor şi lucrul braţelor la crawl pe piept. 3. Învăţarea poziţiei pe apă, lucrul picioarelor şi lucrul braţelor la crawl pe spate. 4. Respirația și alunecarea pe apă. 5. Transmiterea mingii prin pasă de sus, formarea cupei. 6. Lovirea mingii cu o mână/2 mâini, specific voleiului în apă. 7. Așezarea în teren și plonjonul specific.	4	intuitive (observarea, demonstraţia), practice(exersarea), învăţarea prin descoperire.	
ATLETISM 1. Însuşirea tehnicii de execuţie a exerciţiilor care compun: ● şcoala alergării; ● şcoala săriturii; ● şcoala aruncării. 2. 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.) 3. Exerciţii şi jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură şi aruncare	4	Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicaţia, conversaţia) Intuitive (observarea	

Bibliografie minimală recomandată

- Larionescu V. & colab. - “Educație fizică și sport”, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului).
- Larionescu Virgil – “Volei- Îndrumar practico-metodic” Ed. Univ. “Ştefan cel Mare” Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV).
- Raţă , G., Ababei, C., Predarea atletismului în şcoală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003 (accesibil la Biblioteca USV).
- Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educaţie fizică şi sport, Editura Didactică şi Pedagogică Bucureşti, 2002 (accesibil la Biblioteca USV).
- Elena Rață – “Teoria și practica în sporturile de apă: înot” Ed. Univ. “Ştefan cel Mare” Suceava, 2014 (accesibil la Biblioteca USV).

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare finală	● Criteriile generale de evaluare (calităţi motrice de bază) ● Criterii specifice disciplinei	Verificare practică	Verificare calităţi motrice 50 %
Evaluare pe parcurs	● Criterii ce vizează aspectele atitudinale şi motivaţionale ale activităţii studenţilor	Verificare practică	Verificare complex tehnico-tactic 50 %
Scutiri	Studenţii cu scutiri medicale au obligaţia să frecventeze ora de kinetoterapie sau să joace șah și vor fi evaluaţi în conformitate cu activităţile derulate.		

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
22.09.2025	-	Dr. Bogdan TĂNASE

Fișa disciplinei include, dacă este cazul, elemente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
23.09.2025	Conf. dr. ing. Eugen COCA

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament
25.09.2025	Conf. dr. ing. Eugen COCA

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului
26.09.2025	Prof. dr. ing. Laurentiu-Dan MILICI