



**FIȘA DISCIPLINEI**  
(licență)

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU</b>
1.2. Facultatea	<b>Facultatea de Inginerie</b>
1.3. Departamentul	<b>Departamentul de Energetică și Știința Calculatoarelor</b>
1.4. Domeniul de studii	<b>Inginerie Energetică</b>
1.5. Ciclul de studii	<b>Licență</b>
1.6. Programul de studii/calificarea	<b>Energetică Industrială</b>
1.7. Forma de învățământ	<b>Învățământ cu frecvență</b>

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică și sport 1</b>				
2.2. Titularul activităților de curs	-				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector univ. dr. Nicolae OCHIANĂ				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	A/R
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DI

**3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)**

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	3.2. Curs	-	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	1/0/0
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	3.5. Curs	-	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	14/0/0

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	3
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	3
Tutoriat	
Examinări	
Alte activități (precizați):	

3.7. Total ore studiu individual	11
3.8. Total ore pe semestru	25
3.9. Numărul de credite	1

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• să aibă echipament adecvat;</li> <li>• să aibă telefoanele mobile închise și să nu vorbească la telefon în timpul orelor;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• să nu întârzie la ore;</li> <li>• să aibă o atitudine civilizată față de colegi și cadru didactic.</li> </ul>
--	--

## 6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	
6.2. Competențe transversale	<b>CT2</b> Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă pluridisciplinară și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social, și la nivelul funcționalității organismului;</li> <li>• formarea capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• menținerea și întărirea sănătății și călirea organismului;</li> <li>• dezvoltarea fizică armonioasă a organismului;</li> <li>• dezvoltarea deprinderilor, priceperilor motrice și a aptitudinilor psiho-motrice (forță, viteză, rezistență, îndemânare);</li> <li>• formarea obișnuinței de practicare independentă și sistematică a exercițiului fizic.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
•			
Bibliografie			
•			
Bibliografie minimală			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• menținerea și întărirea sănătății, călirea organismului și dezvoltare fizică armonioasă a organismului cu ajutorul următoarelor discipline sportive (handbal, fotbal, baschet, volei, tenis, badminton, tenis de masa ) și a exercițiilor cu caracter athletic desfășurate în aer liber;	6	Explicația Demonstrația Exersarea	Participarea activă de către studenți este obligatorie la lucrările practice.
• dezvoltarea deprinderilor, priceperilor motrice și a aptitudinilor psiho-motrice prin intermediul practicării jocurilor sportive (handbal, fotbal, baschet, volei, tenis, badminton, tenis de masa) și a exercițiilor cu caracter athletic desfășurate în aer liber;	4		
• organizarea, conducerea și arbitrajul unei competiții sportive organizate în timpul liber.	4		
Bibliografie			
1. Șufaru C., <i>Activități motrice adaptate pe grupe de vârstă și profesii: curs studii de licență</i> , Alma Mater, 2015, Bacău, ISBN 978-606-527-004-6, 796.012(075.8), 2015;			
2. Șufaru C., <i>Metodica predării handbalului în școală</i> , Bacău: Alma Mater, 2015, ISBN 978-606-527-008-4, 2015;			
Bibliografie minimală			
• Șufaru C., <i>Metodica predării handbalului în școală</i> , Bacău: Alma Mater, 2015, ISBN 978-606-527-008-4, 2015;			

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

- Conținutul disciplinei urmărește dezvoltarea aptitudinilor de socializare în grup, eliminarea factorilor nocivi, etc.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs			
10.5. Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• participare activă;</li> <li>• însușirea și înțelegerea importanței practicării exercițiilor fizice asupra organismului;</li> <li>• practicarea independentă a exercițiului fizic în activitățile de timp liber și recreative;</li> <li>• pe baza demonstrației și a explicației cadrului didactic, studenții exersează și pun în aplicare toate indicațiile primite, pentru o exersare cât mai corectă a structurilor motrice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prezență 100% la activitățile practice;</li> <li>• participare activă, benevolă și conștientă la toate activitățile.</li> </ul>	<p>50%</p> <p>50%</p>
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• participarea activă și implicarea în activitățile sportive minim 50%</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
02.10.2020	-	Lector univ. dr. Nicolae OCHIANĂ

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
05.10.2020	Prof.dr.ing. George Culea

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
06.10.2020	Conf.dr.ing. Mirela Panainte-Lehăduș