



**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>Calculatoare si tehnologia informatiei</b>
1.5. Ciclul de studii	<b>Licență</b>
1.6. Programul de studii/calificarea	<b>Tehnologi informatiei</b>
1.7. Forma de învățământ	<b>Învățământ cu frecvență</b>

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică și sport 3</b>				
2.2. Titularul activităților de curs	-				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector dr. Drăgoi Cristian Cornel				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	3	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
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	3.5. Curs	-	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	14

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	3
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	3
Tutoriat	2
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</li> </ul>

	orelor; • să nu întârzie la ore; • să aibă o atitudine civilizată față de colegi și cadru didactic.
--	---

## 6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	
6.2. Competențe transversale	<b>CT3</b> Demonstrarea spiritului de inițiativă și acțiune pentru actualizarea cunoștințelor profesionale, economice și de cultură organizațională

## 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			
•			

**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
20.09.2021	-	Lector dr. Drăgoi Cristian Cornel

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
23.09.2021	Prof. univ. dr. ing. George CULEA

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
27.09.2021	Conf. univ dr. ing. Mirela PANAINTE-LEHĂDUȘ