

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	Facultatea de Istorie, Geografie și Științe Sociale
Departamentul	Departamentul de Științe Umane și Social-Politice
Domeniul de studii	Sociologie
Ciclul de studii	Licență, 3 ani
Programul de studii	Resurse Umane

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport (1)				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	V
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DC
	Categorica 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.a) Studiu individual	10
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	1
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	10
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	50
Numărul de credite	2

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP1. Reprezintă organizația
Competențe transversale	CT1. Gândește critic

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
C13. Studentul/absolventul explică și descrie activitățile motrice, în scopul utilizării eficiente a efortului fizic sportiv.	A13. Studentul/absolventul caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile motrice ale organismului uman.	R13. Studentul/absolventul recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice.

6. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	- însușirea și valorificarea conceptelor de baza din domeniu, dezvoltarea fizică armonioasă și creșterea capacității motrice
-----------------------------------	--

7. Conținutul predării și învățării

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
--	---------	-------------------	------------

ATLETISM		2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
1. Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: școala alergării; Formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de a selecționa și folosi structuri de exerciții din școala atletismului, sub formă algoritmică, în vederea pregătirii organismului pentru diferite eforturi (de învățare motrică, de dezvoltare a calităților motrice, consolidare a deprinderilor motrice etc.)		2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
2. Structuri de exerciții și jocuri care să cuprindă elementele din școala alergării.				
ALERGAREA DE VITEZĂ				
1. Însușirea cunoștințelor în ceea ce privește etapele de învățare ale alergării de viteză și anume: alergarea accelerată, alergarea lansată de viteză, precum și startul și lansarea de la start.		2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
2. Structuri diferite de exerciții pentru învățarea tehnicii corecte a alergării de viteză.				
3. Structuri diferite de exerciții pentru însușirea corectă a startului de jos.		2 ore		
ÎNOT		2 ore		
1. Acomodare subacvatică, Respirație subacvatică. Poziții de plutire și înaintare		2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
2. Exerciții specifice însușirii procedurii crawl și spate				
3. Exerciții specifice însușirii procedurii crawl și spate				
4. Programe de exerciții și jocuri executate în apă Sah (studenții scutiți medical)				
Bibliografie minimală recomandată				
[1] - Popescu, M., Educația fizică la studenți, București, 1996;				
[2] - Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;				
[3]- Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003;				
[4]- Manual de înot pentru studenți, Butnarenco T, Râșneac B., Editura Chișinău, 2013				
Bibliografie minimală seminar				
[1] – Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;				
[2] – Manual de înot pentru studenți, Butnarenco T, Râșneac B., Editura Chișinău, 2013				

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Lucrare practică	- performanța obținută în timp (secunde), în urma parcurgerii alergării de viteză pe 50 m - înot procedeu crawl pe 25 m sau înot procedeu spate pe 25 m	Colocvii	50% 50%
Laborator/ Lucrări practice			
Proiect			

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
	Asist. univ. dr. Tatarcan Cătălin	Asist. univ. dr. Tatarcan Cătălin

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
19.09.2025	Lect. univ. dr. Sergiu-Lucian RAIU

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament
------------------------------	---

22.09.2025	Prof. univ. dr. Gheorghe ONIȘORU
Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului
22.09.2025	Prof. univ. dr. Florin PINTESCU