

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	Facultatea de Istorie, Geografie și Științe Sociale
Departamentul	Științe Umane și Social Politice
Domeniul de studii	Istorie
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	Istorie ÎF

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport (3)				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei				DC
	DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				
	Categoriza de opționalitate a disciplinei:				DOB
	DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă				

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II Studiu individual	8
III Examinări	3
IV Alte activități:	

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

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/ generale	CP2 dă dovadă de expertiză disciplinară
Competențe transversale	

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele evenimente și fenomene.	Studentul/absolventul face conexiuni între fenomene.	Studentul/absolventul gândește autonom.

6. Obiectivele disciplinei

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

7. Conținuturi

SEMINAR/LUCRARI PRACTICE	Nr. ore	Metode de predare	Observații
ÎNOT 1. Exerciții specifice însușirii procedurii craul 2. Exerciții specifice însușirii procedurii spate 3. Programe de exerciții și jocuri executate în apă DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE FORȚĂ Circuit 1	2 ore 2 ore 2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	

1. ridicări de trunchi din culcat dorsal; 2. ridicări de trunchi din culcat facial; 3. tractiuni pe banca de gimnastica; 4. genoflexiuni cu saritura; 5. sarituri la coarda pe loc si in deplasare; 6. sarituri pe ambele picioare din ghemuit pe o distanta de 10m;	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
Circuit 2 1. sărituri la coardă pe ambele picioare 10m; 2. flotări cu sprijin pe bancă; 3. sărituri pe ambele picioare din apropiat în depărtat cu ducerea brațelor întinse lateral; 4. mers în echilibru pe o bancă de gimnastică; 5. alergare în zig-zag pe distanța de 15 m; 6. sărituri pe ambele picioare cu palmele la ceafă și cu menținerea genunchilor întinși pe distanța de 20m.	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
Circuit 3 1. alergare cu spatele pe distanța de 15m; 2. sărituri din apropiat în depărtat în deplasare pe banca de gimnastică; 3. alergare în zig/zag pe distanța de 10m; 4. sărituri de pe un picior pe altul în cercuri; 5. mers în patru labe pe distanța de 10m. 6. genoflexiuni – 15 repetări.	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
GIMNASTICA DE BAZĂ 1. Exerciții libere 2. Exerciții de dezvoltare fizică generală 3. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (musculatura membrelor superioare, inferioare, abdominale, spatelui) 4. Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare (coloana vertebrală și articulațiile coxo-femorale) 5. Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (membrelor superioare, inferioare și a trunchiului) 6. Exerciții pentru formarea ținutei corecte.	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
Sah (studentii scutiți medical)			
Bibliografie minimală recomandată seminar			
[1] - Popescu, M., <i>Educația fizică la studenți</i> , București, 1996; [2] - Rață, G., <i>Atletism</i> , Editura Alma Mater, Bacău, 2002; [3]- Rață, G., Ababei, C., <i>Predarea atletismului în școală</i> , Editura Alma Mater, Bacău, 2003; [4]- <i>Manual de înot pentru studenți</i> , Butnarencu T, Râșneac B., Editura Chișinău, 2013			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare finală	- performanța obținută în numărului de repetări contra-cronometru timp de 45 s în cazul forței segmentare (flotări, abdomen, genoflexiuni, spate) - înot procedeul craul pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m - realizarea unui referat cu tematica data specifică domeniului pentru scutiții medical de efort pentru perioadă nedeterminată	Colocviu	50%
Evaluare pe parcurs	- înot procedeul craul pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m - participarea studenților (chiar și scutiții medical) la orele de educație fizică și sport - 80%; - realizarea unui referat cu tematica data specifică domeniului pentru scutiții medical de efort pentru perioadă nedeterminată		50%

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
20.09.2025		Asistent univ. dr. Ciubotaru Mihai

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
22.09.2025	Lector univ.dr. Epure Violeta Anca

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
------------------------------	---------------------------------------

22.09.2025	Prof. univ.dr. Onisoru Gheorghe
Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
22.09.2025	Prof. univ.dr. Pintescu Florin