

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	Istorie ÎF

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport (4)				
Anul de studiu	II	Semestrul	4	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DC
	Categoría 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	-	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 consolidării procedurii craul 2. Exerciții specifice consolidării procedurii spate 3. Programe de exerciții și jocuri executate în apă	2 ore 2 ore 2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	

ALERGAREA DE REZISTENȚĂ			
1. Însușirea cunoștințelor în ceea ce privește etapele de învățare ale alergării de rezistență și anume : startul de sus și lansarea de la start, pasul alergător lansat de semifond, alergarea pe parcurs cu pas lansat de semifond în tempo moderat, finish-ul și sosirea.	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
2. Structuri de exerciții pentru consolidarea tehnicii corecte a alergării de rezistență pe 1000 m ;	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
3. Structuri de exerciții pentru consolidarea alergării de rezistență în pluton pe 1000 m.	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
JOCURI DE MIȘCARE			
1. Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea calităților motrice viteza și îndemânare ;			
2. Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea calităților motrice combinate.	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
Sah (studenții scutiți medical)			
Bibliografie 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> , Butnarenco 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