

# FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

|                                       |                                                         |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA DIN ORADEA                                |
| 1.2 Facultatea                        | INGINERIE ELETRICA SI TEHNOLOGIA INFORMATIEI            |
| 1.3 Departamentul                     | DEPARTAMENTUL DE CALCULATOARE SI TEHNOLOGIA INFORMATIEI |
| 1.4 Domeniul de studii                | CALCULATOARE SI TEHNOLOGIA INFORMATIEI                  |
| 1.5 Ciclul de studii                  | STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ                          |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea   | CALCULATOARE                                            |

## 2. Date despre disciplină

|                                        |                            |               |   |                       |     |                         |   |
|----------------------------------------|----------------------------|---------------|---|-----------------------|-----|-------------------------|---|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | Educație fizică și sport I |               |   |                       |     |                         |   |
| 2.2 Titularul activităților de curs    |                            |               |   |                       |     |                         |   |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Sturzu Bogdan              |               |   |                       |     |                         |   |
| 2.4 Anul de studiu                     | 1                          | 2.5 Semestrul | 1 | 2.6 Tipul de evaluare | A/R | 2.7 Regimul disciplinei | O |

(I) Impusă; (O) Opțională; (F) Facultativă

## 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

|                                                                                                |    |                    |      |                      |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|------|----------------------|------------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 1  | din care: 3.2 curs | ...  | 3.3 lucrări practice | 1          |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 14 | din care: 3.5 curs | .... | 3.6 lucrări practice | 14         |
| <b>Distribuția fondului de timp ore</b>                                                        |    |                    |      |                      | <b>Ore</b> |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |      |                      | 1 oră      |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |      |                      | 3 ore      |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |    |                    |      |                      | 5 ore      |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |      |                      |            |
| Examinări                                                                                      |    |                    |      |                      | 2 ore      |
| Alte activități.....                                                                           |    |                    |      |                      | .... ore   |
| 3.7 Total ore studiu individual                                                                | 11 |                    |      |                      |            |
| 3.9 Total ore pe semestru                                                                      | 25 |                    |      |                      |            |
| 3.10 Numărul de credite                                                                        | 1  |                    |      |                      |            |

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 4.1 de curriculum | ..... (Condiționări) |
| 4.2 de competențe | .....                |

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                           |                                       |
|-------------------------------------------|---------------------------------------|
| 5.1. de desfășurare a cursului            |                                       |
| 5.2. de desfășurare a lucrărilor practice | Sală jocuri sportive, complet utilată |

## 6.1. Competențele specifice acumulate

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale |  |
|-------------------------|--|

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe transversale       | <b>CT1 Comportarea onorabilă, responsabilă, etică în spiritul legii</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cunoștințe teoretice necesare dezvoltării armonioase a organismului.</li> <li>▪ Asigurarea unui nivel corespunzător al dezvoltării calităților motrice de bază (viteza, forța, rezistență, îndemânare).</li> <li>▪ Formarea unor deprinderi tehnice de bază din: handbal, atletism, gimnastică, baschet, fotbal, volei. Organizarea și desfășurarea de competiții sportive de masă.</li> <li>▪ Formarea deprinderilor de practicare independentă și sistematică a exercițiilor fizice.</li> </ul> |
| 6.2. Rezultatele învățării    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Cunoștințe                    | Studentul/absolventul descrie, identifică și sumarizează concepte și metode elementare referitoare la dezvoltarea fizică armonioasă a organismului, principiile de bază ale antrenamentului fizic, regulile fundamentale ale jocurilor sportive (handbal, atletism, gimnastică, baschet, fotbal, volei), precum și noțiunile teoretice privind igiena, securitatea și etica activităților sportive.                                                                                                                                                                                                                |
| Aptitudini                    | Studentul/absolventul utilizează deprinderi și tehnici motrice fundamentale specifice disciplinelor sportive studiate, aplică metode de exersare pentru dezvoltarea calităților motrice de bază (viteză, forță, rezistență, îndemânare), organizează și participă activ la activități și competiții sportive de masă, demonstrând o conduită motrică și tehnică corectă.                                                                                                                                                                                                                                           |
| Responsabilitate și autonomie | Studentul/absolventul manifestă responsabilitate și autonomie în practicarea independentă și sistematică a exercițiilor fizice, în menținerea unui stil de viață sănătos, respectând normele de siguranță, disciplina și spiritul de echipă; dovedește atitudine etică, fair-play și implicare activă în activitățile sportive individuale și de grup.                                                                                                                                                                                                                                                             |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Dezvoltare fizică armonioasă                                                                                                                                                                                                    |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formarea unor deprinderi tehnice de bază din: handbal, atletism, gimnastică, baschet, fotbal, volei.</li> <li>▪ Organizarea și desfășurarea de competiții sportive de masă.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------|
| 8.1 Curs (C)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Metode de predare                | Observații |
| 8.2 Seminar (S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Metode de predare                | Observații |
| 8.3 Laborator (L)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                  |            |
| 8.4 Proiect (P)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |            |
| 8.5 Lucrări practice (P)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                  |            |
| Prezentarea disciplinei, cerințelor de promovare, regulamentul de joc                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Explicare                        | 1 oră      |
| <i>Atletism</i><br>- Dezvoltarea calităților motrice cu exerciții din școala atletismului (școala alergării, școala săriturilor, școala aruncărilor).<br>- Consolidarea și perfecționarea pasului accelerat lansat de viteză și startul de jos.<br>- Consolidarea și perfecționarea pasului lansat în tempo moderat, startul din picioare.<br>- Consolidarea și perfecționarea săriturii în lungime fără elan, săritură în lungime cu elan 1 ½ pași. | Explicare, Demonstrare, Exersare | 2 ore      |
| <i>Gimnastică aerobă</i><br>- Complexe de exerciții de cap, brațe, trunchi, picioare în                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Explicare, Demonstrare, Exersare | 1 oră      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Explicare, Demonstrare,          | 2 ore      |



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

Prin competențele dobândite, absolvenții programului de studii universitare de licență sunt pregătiți pentru a putea crește capacitatea organizațiilor (firme, instituții, ONG-uri etc.) în care își vor desfășura activitatea, în sensul optimizării, eficientizării, realizării obiectivelor, cât și pentru a satisface nevoile și așteptările clienților, fiind capabili să acționeze în vederea creșterii competitivității și profitabilității respectivelor organizații.

**10. Evaluare**

| Tip activitate                                                                                                                            | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                        | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.4 Curs (C)                                                                                                                             |                                                                                                                  |                         |                                                                                           |
| 10.5 Seminar (S)                                                                                                                          |                                                                                                                  |                         |                                                                                           |
| 10.6 Laborator (L)                                                                                                                        |                                                                                                                  |                         |                                                                                           |
| 10.7 Proiect (P)                                                                                                                          |                                                                                                                  |                         |                                                                                           |
| 10.8 Lucrări practice (P)                                                                                                                 | 1. Participarea la lecții.<br>2. Rezultatele obținute la probele de control.<br>3. Progresul realizat de student | Probe de control        | 10% Participarea la lecții<br>70 % Probe de control<br>20 % Progresul realizat de student |
| 10.9 Standard minim de performanță                                                                                                        |                                                                                                                  |                         |                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Participarea la minim 80% din lecții</li><li>Minim nota 5 la trecerea probelor de control</li></ul> |                                                                                                                  |                         |                                                                                           |

**Data completării**

**01. 09. 2025**

**Titular de curs:**

**Titular de  
seminar/laborator/lucrări practice  
Sturzu Bogdan**

**Pentru Facultatea care prestează orele:**

**Data avizării în Departament:**

**Director de Departament,  
Conf. univ. dr. TARCĂU Emilian**

**Pentru Facultatea de: IETI**

**Data avizării în  
Departament:**

**24.09.2025**

**Director de Departament,**

**Conf. dr. inf. Moisi Elisa**

**Data avizării în Consiliul  
Facultății 25.09.2025**

**Decan,  
Conf.dr.ing. Eugen GERGELY**