

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 Ciclu 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 IV						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar	Sturzu Bogdan						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	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
Distribuția fondului de timp ore					Ore
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	CT1 Comportarea onorabilă, responsabilă, etică în spiritul legii - Cunoștințe teoretice necesare dezvoltării armonioase a organismului. - Asigurarea unui nivel corespunzător al dezvoltării calităților motrice de bază (viteza, forța, rezistență, îndemânare). - Formarea unor deprinderi tehnice de bază din: handbal, atletism, gimnastică, baschet, fotbal, volei. Organizarea și desfășurarea de competiții sportive de masă. - Formarea deprinderilor de practicare independentă și sistematică a exercițiilor fizice.
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	- Formarea unor deprinderi tehnice de bază din: handbal, atletism, gimnastică, baschet, fotbal, volei. - Organizarea și desfășurarea de competiții sportive de masă.

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> - Dezvoltarea calităților motrice cu exerciții din școala atletismului (școala alergării, școala săriturilor, școala aruncărilor). - Consolidarea și perfecționarea pasului accelerat lansat de viteză și startul de jos. - Consolidarea și perfecționarea pasului lansat în tempo moderat, startul din picioare. - Consolidarea și perfecționarea săriturii în lungime fără elan, săritură în lungime cu elan 1 ½ pași.	Explicare, Demonstrare, Exersare	2 ore
<i>Gimnastică aerobică</i> - Complexe de exerciții de cap, brațe, trunchi, picioare în structuri de 3 x 16 timpi.	Explicare, Demonstrare, Exersare	1 oră
<i>Baschet</i> - Pregătire fizică cu exerciții fizice specifice jocului de baschet. - Învățarea sau consolidarea elementelor de mișcare în teren, tehnica paselor cu două mâini de la piept și deasupra capului de pe loc și în deplasare. - Învățarea sau consolidarea driblingului, aruncarea la cos, tactica individuală	Explicare, Demonstrare, Exersare	2 ore

de atac si apărare (demarcajul, pătrunderea, depăsirea). - Joc bilateral. <i>Fotbal</i> - Pregătirea fizică generală cu exerciții fizice specifice jocului de fotbal. - Învățarea sau consolidarea pasei mingii cu piciorul si cu capul, preluarea si conducerea mingii, pase în 2 – 3 jucători. - Joc bilateral. <i>Handbal</i> - Învățarea structurilor simple de joc - Învățarea fazelor de atac și apărare - Însușirea noțiunilor simple de regulament <i>Volei</i> - Învățarea și consolidarea lovirii mingii cu 2 mâini de sus și de jos, serviciul de jos din față, lovitura de atac. - Volei sub formă de joc: cu efectiv redus (1x1; 2x2; 3x3; 4x4); joc cu efectiv complet 6x6 Probe și norme de control	Explicare, Demonstrare, Exersare Explicare, Demonstrare, Exersare	2 ore 2 ore 2 ore
Bibliografie 1. American Volleyball Coaches Association (AVCA) (2018). The Volleyball Drill Book (2nd ed.). Human Kinetics, Champaign, IL. 2. Popescu, M. (2018). Educația fizică și sportul în formarea tinerilor – abordări moderne. Editura Didactică și Pedagogică, București. 3. Biro, F. & Roman, C. (2015). Handbal – Metodica antrenamentului și inițierea în joc. Editura Universității din Oradea. 4. Sherwin, I. (2020). 101 Youth Football Coaching Sessions: Age 12–16. Bennion Kearny Ltd., Leicester. 5. Stone, M. H., Sands, W. A. & Stone, M. E. (2021). Principles and Practice of Resistance Training and Conditioning. Human Kinetics, Champaign, IL. 6. Turner, D. & Nelson, L. (2020). Coaching Athletes to Be Their Best: Motivational Interviewing in Sports. Human Kinetics, Champaign, IL. 7. Weinberg, R. S. & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology (8th ed.). Human Kinetics, Champaign, IL		

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. 2. Rezultatele obținute la probele de control. 3. Progresul realizat de student	Probe de control	10% Participarea la lecții 70 % Probe de control 20 % Progresul realizat de student
10.9 Standard minim de performanță			
- Participarea la minim 80% din lecții - Minim nota 5 la trecerea probelor de control			

Data completării

01. 09. 2025

Titular de curs:

**Titular de
seminar/laborator/lucrări practice
etc.:
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**