

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DIN ORADEA
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE INGINERIE ELECTRICĂ ȘI TEHNOLOGIA INFORMAȚIEI
1.3 Departamentul	INGINERIA SISTEMELOR AUTOMATE ȘI MANAGEMENT
1.4 Domeniul de studii	INGINERIE ȘI MANAGEMENT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	INGINERIE ECONOMICĂ ÎN DOMENIUL ELECTRIC, ELECTRONIC ȘI ENERGETIC/INGINER

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	sef.l.dr. Sturzu Bogdan				
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	VP
				2.7 Regimul disciplinei	I

(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					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					9 ore
Tutoriat					
Examinări					2 ore
Alte activități.....					0 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	
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. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	CT2.Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă pluridisciplinară și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei

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 de atac și apărare (demarajul, pătrunderea, depășirea). - Joc bilateral.	Explicare, Demonstrare, Exersare	2 ore

Fotbal - Pregătirea fizică generală cu exerciții fizice specifice jocului de fotbal. - Învățarea sau consolidarea pasei mingii cu piciorul și cu capul, preluarea și conducerea mingii, pase în 2 – 3 jucători. - Joc bilateral.	Explicare, Demonstrare, Exersare	2 ore
Handbal - Învățarea structurilor simple de joc - Învățarea fazelor de atac și apărare - Însușirea noțiunilor simple de regulament	Explicare, Demonstrare, Exersare	2 ore
Volei - 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	Explicare, Demonstrare, Exersare	2 ore
Probe și norme de control		2 ore
Bibliografie 1. Băc, O. (1999), Volleyball, Editura Univ. din Oradea 2. Biro F., Roman C. (2010), Handbal inițiere, ediția a 2-a, Editura universității din Oradea. 3. Dumitrescu (2006), Fotbal, Tehnica, Pregătirea tehnică, Editura Univ. din Oradea 4. Dumitrescu (2007), Legile jocului de fotbal pe înțelesul tuturor, Editura din Univ. din Oradea 5. Maroti Șt. (2002), Tehnica și metodică baschetului, Editura din Univ. din Oradea 6. Popescu M., (1995) , Educația fizică și sportul în pregătirea studenților, EDITURA Didactică și Pedagogică, București 7. Eugen ROSCA <i>Învățarea motrică și formarea deprinderilor mentale</i> , Curs pentru uzul studenților, 2010		

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 *IEDE* 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 respectivei 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

06. 09. 2026

Titular de seminar
sef.l.dr. Sturzu Bogdan
bsturzu@uoradea.ro

Data avizării în departament

17.09.2026

Semnătura directorului de departament

Prof.univ.dr.ing. Helga Silaghi

e-mail: hsilaghi@uoradea.ro

Data avizării în Consiliul facultății

18.09.2026

Semnătură Decan

Conf.univ.dr.ing. Eugen Gergely

e-mail: egergely@uoradea.ro